ВЕСТНИК
ЗОЖ



№ 22 (274), ноябрь 2004 г.


Константин Капунов

Письмо в номер

ВОТ И ТЕПЕРЬ Я УЛЫБАЮСЬ

Здравствуй, утро! Наступает новый день, и я радуюсь, словно маленький ребенок. Радуюсь, что жива и относительно здорова, что смогу пообщаться со своим верным другом – «ЗОЖ». Уже давно забыла дорогу в поликлинику, лечусь по рецептам вестника.

Вот и теперь я улыбаюсь. Это для меня так естественно! Улыбка ведь приносит в дом счастье, создает атмосферу доброжелательности, служит паролем для друзей. Она – отдохновение для утомленного, свет надежды для отчаявшегося, сияние солнца для удрученного.

Улыбка ничего не стоит, но создает много. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя тех, кто ее дает.

Пришла к выводу, что улыбку нельзя ни купить, ни выбросить, ни одолжить, ни украсть. Она представляет собой некую ценность, которая не принесет ни малейшей пользы, если только не будет отдана от чистого сердца.

Так что улыбайтесь! Дарите улыбки людям. И смейтесь – смех продлевает жизнь!

Адрес: Кочетовой Зое Владимировне, 397480 Воронежская обл., пгт Таловая, ул. Комсомольская, д. 176.

Цитата номера

Читаю «ЗОЖ», а впечатления от него вылились в двустишья:

Боль в суставах, невтерпеж...
Тут как тут с рецептом доктор «ЗОЖ».

Что там доллар, рубль и грош?
Подпишусь опять на «ЗОЖ»!

Адрес: Рябчикову Михаилу, 400096 г. Волгоград, пр-т Столетова, д. 50, кв. 193.

«ЗОЖ» В ОПАСНОСТИ! БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Я не нагнетаю ситуацию и не сгущаю краски — вестник «ЗОЖ» в опасности. Она — не плод фантазий моего воспаленного мозга, а сегодняшняя реальность. Чтобы хотя бы частично убедиться в этом, прочитайте письмо, которое я получил совсем недавно.

«Здравствуйте, глубокоуважаемые сотрудники «ЗОЖ». Я ваш давний читатель и почитатель. Мне 72 года. Лечусь рецептами из «ЗОЖ». Собираю травы, пью отвары сама и угощаю друзей, каждый номер газеты — праздник.

Но я столкнулась с фактом, когда ходят по квартирам и предлагают «липу». Как-то в августе — звонок в дверь. Я открываю — мужчина предлагает мне купить газету, как две капли воды похожую на «ЗОЖ», но это был не «ЗОЖ». Я с возмущением захлопнула дверь, а теперь не могу себе простить, что не посмотрела, кто издатель этой «липы».

Газета, похожая на «ЗОЖ»...

Сегодня в России немало таких газет. В 12-м номере я даже посвятил этому печальному «феномену» очередную колонку, назвав ее «Бремя популярности».

И это действительно нелегкое бремя. Успех «ЗОЖ», его популярность среди народа, финансовая независимость не дают покоя некоторым издателям. Заимствованиям — скажем так — нет конца. Идеи, материалы, рубрики, цвет полос, письма читателей, но уже под другими именами — конкурентами используется практически все. Эдакое «безотходное производство». «Уводят», читайте — крадут, даже авторов. Мол, прочитали ваше письмо в «ЗОЖ», напишите и нам.

В принципе, я на всю эту мышиную возню смотрю достаточно спокойно. Работайте, делайте, как мы, делайте лучше нас! Но при этом не забывайте о рамках приличия и элементарной порядочности.

Газета, как две капли воды похожая на «ЗОЖ»... Такая тоже есть. И, возвращаясь к процитированному вначале письму, по известным причинам я не называю ни адреса, ни имени автора, хотя готов ответить за подлинность каждой строчки, как и всех прочих писем, публикуемых в «ЗОЖ».

Но зачем все-таки делать газету, «похожую на «ЗОЖ» как две капли воды?

Я, знаете ли, не удивлюсь, если завтра наш подписчик вместо «ЗОЖ» получит ту самую похожую. Объяснения на почте?.. Сколько угодно. Не получили тираж, подмочили, погрызли мыши. Да переживать-то чего? Она же похожая: письма, рецепты, просьбы о помощи, цена — все один к одному.

Скажете: «Такого не может быть!» Может. И мы уже отчасти проходили через это. Поэтому я прошу наших читателей бережно хранить подписные квитанции, кстати, при получении убедиться в том, что выписан именно «ЗОЖ». И коли произошли подлог, подмена, давление в пользу похожей газеты, немедленно сообщать нам об этом. В вашем распоряжении в том числе и оплаченный нами телефон Горячей линии: 8-800-200-80-70. В данном случае я руководствуюсь девизом: «Предупрежден — значит вооружен».

Ну а подписная «страда» идет к финишу. Прошу всех, кому «ЗОЖ» дорог, кому приносит пользу и помогает жить: «Оставайтесь с нами!» Лучшая помощь вестнику — подписка на него.

Да, чуть не забыл о 40-полосном номере. Он пока идет только в розницу, и в нем те же материалы, что и в подписном "ЗОЖ", добавлено лишь 6 полос рекламы.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 23-й, номер выйдет 13 декабря с.г.

ЭХО ТОЙ СВЯЩЕННОЙ ВОЙНЫ

Я родом с Алтая, мне 63 года, 45 лет живу в ближнем Подмосковье, в Химках. "ЗОЖ" читаю уже 7 лет, а пишу впервые, очень хочу помочь тем, кто ищет могилы своих отцов и дедов, погибших во время Великой Отечественной войны.

Мой отец погиб в мае 1942 года. Мы успели получить от него только три письма-треугольника с наказами маме и нам, детям. Он будто чувствовал, что никогда больше не увидимся, переживал за нас. Ведь на маминых руках оставалось восемь детей, мне, самой младшей, не было и года.

Только став взрослой, я смогла оценить, каково приходилось маме растить нас, работая без отдыха и в постоянной тревоге ожидая вестей с фронта. Однако наша семья не дождалась своего солдата, пришло извещение, непроходящие печаль и боль на всю жизнь: "Иван Яковлевич Евстафьев в бою за Родину, верный присяге, проявивший геройство и мужество... похоронен в Ленинградской области, в Чудовском районе, в 2 км от деревни Спасская Полисть...".

Много раз мы собирались побывать на могиле отца, но все не удавалось. Только в 2004 году после долгой переписки нам сообщили точный адрес братской могилы. Школьники из деревни Трегубово Новгородской области написали, что в 1965 г. все местные могилы были перенесены на братское захоронение "Любино поле", где теперь покоятся 11000 солдат, в том числе и наш отец. Ежегодно на «Любином поле» проводятся митинги — в день освобождения Чудова 29 января и 9 мая.

Летом мы, четыре сестры, побывали на могиле отца. Трудно передать словами то состояние души, которое мы испытали, преодолев немалые расстояния, жару и другие препятствия. Ведь старшей сестре, которая добиралась из Новосибирска трое суток, скоро 80 лет. Эта сестра часто бывает на нашей малой родине, где односельчане до сих пор помнят отца. Бывший красный партизан, воевавший в гражданскую войну, он возглавил затем алтайский колхоз "Красный орел". Хлеборобы его уважали и не верили, что он погиб, сочиняли про него легенды.

Мы многое что еще вспоминали у его могилы. Как же всегда нам не хватало отца! Долго стояли, глядя на цветущее поле, на березки, его окружавшие, и обелиск, и белый мрамор, где высечены фамилии павших воинов и надпись: "Низкий поклон вам, герои-защитники!".

На душе стало спокойно. Теперь мы уверены, что прах отца предан земле, горсть которой каждая из нас повезла домой. А я к тому же как самая младшая узнала еще много нового, интересного о прошлом. Спрячу это в архивчик для внуков. Спасибо за замечательную поездку чудовским ребятам и поисковикам! Они достойные продолжатели дел своих славных предков. И хорошо, что молодое поколение не успокаивается на достигнутом.

В школе есть музей Боевой славы, экспонаты которого собраны руками учащихся. Школьники просят присылать письма фронтовиков по адресу: Новгородская область, Чудовский район, д. Трегубово, ул. Школьная, средняя школа.

Адрес: Евстафьевой (по мужу Курилех) Римме

Ивановне, 141400 Московская область, г. Химки, просп. Мельникова, д.8, кв. 19.

ЗДЕСЬ Я НЕ СВОЯ СРЕДИ "СВОИХ"

Пишу вам с южных границ России. Сейчас я живу в Дагестане, а до этого долгое время жили с мужем в одном уральском городке. После окончания вуза мужу предложили там хорошую работу, и мы остались. "Обросли" соседями, дружили семьями, родили троих детей. Там впервые я познакомилась с "ЗОЖ".

Так бы и жили, если бы в одночасье не рухнули все наши планы. Трагически погиб муж, друзья все куда-то подевались, и мне с детьми пришлось возвращаться на родину.

Родня помогла нам всем, чем могла. Жизнь детей вроде бы налаживается потихоньку, но мне тяжелее, чем им. Чувствую себя чужой среди "своих". Местные женщины часами сидят на лавочке, щелкая семечки, а я так не могу. Поэтому, наверное, так ни с кем из соседей не подружилась, общения у меня никакого, да к тому же я еще и безработная.

Пробовала, как и в России, бегать по утрам, но, увы, здесь это оказалось невозможным для женщины-мусульманки. Даже в 5 утра кто-то крикнет вслед какое-нибудь оскорбление.

К чему это пишу? Может, кто-то из женщин Махачкалы-1 откликнется с таким же желанием, как у меня, бегать по утрам – и летом, и зимой, не ленясь? А вдруг здесь уже есть Клуб зожевцев, а мне это неизвестно? Как было бы здорово создать женский клуб, где полные и худые могли бы, не стыдясь и не боясь, что кто-то осудит их или бросит вслед оскорбление, заниматься физкультурой. Легко обидеть одну женщину, но вряд ли кто посмеет задеть 10 бегущих за здоровьем зожевцев!

Адрес: Магомедовой П., 367009 Дагестан, г. Махачкала-1, п/о № 9, до востребования.

"ЗОЖ": Мы очень надеемся, что наши читательницы из Махачкалы откликнутся и помогут автору письма не чувствовать себя в родном городе чужой.

ЭТО МОЯ САМАЯ ЛЮБИМАЯ РУБРИКА

Пока не остыл пыл, спешу выплеснуть свои мысли на бумагу. Нередко на страницах «ЗОЖ» встречаются укоры читателей, да и сетования самого главного редактора, что, мол, не «о том» газета, мол, надо больше рассказывать на ее страницах об оздоровительных мероприятиях, Клубах любителей бега, различных спортивных соревнованиях. Не знаю, не знаю. Когда человека скрючило от боли, до чужих ли ему спортивных достижений? Вспоминаю один случай.

Примерно лет шесть назад после многолетнего перерыва вышла я как-то с дочкой поиграть в бадминтон. Взяла тот же темп, что в юности. После 20 минут игры у меня потемнело в глазах, в правом боку закололо, а сердце... Было ощущение, что оно клокочет в горле.

Тогда-то и решила встать на тропу Здорового Образа Жизни. Постепенно, в основном по рецептам «ЗОЖ», начала приводить в порядок свое здоровье, стала заглядывать на те странички вестника, где печатались разного рода упражнения. Теперь я уже могу выполнять их без негативных последствий.

Моя самая любимая рубрика в газете «Ваши письма — самое дорогое, что у нас есть». Порой не могу без слез читать искренние рассказы людей об их борьбе за свою жизнь и здоровье, о том, что кто-то из читателей помог другому читателю найти родственника или дорогого человека.

Я работаю продавцом книг, и цены на них меня просто убивают. Кстати, у нас на Урале книги стоят в 1,5 раза дешевле, чем предлагает их Санкт-Петербург. А ведь есть еще почтовые расходы 30%! Ужас!

Ну вот, села писать о личном опыте оздоровления, а «ушла» совсем не «в ту степь». Не сердитесь, друзья!

Светлана Курова.
г.Новоуральск.
(Адрес в редакции).

«ЗОЖ»: Во-первых, Светочка, мы и не собирались сердиться — нет повода. Если, может быть, только на торговцев книгами из Санкт-Петербурга...

Во-вторых, главный редактор никогда не шел на поводу у тех, кто требует больше писать о Клубах любителей бега и, тем более, о спортивных соревнованиях, но...

Это уже в-третьих. Вы же сами рассказали о том, как попробовали после долгого перерыва поиграть в бадминтон. И что получилось?.. Пришлось почаще «заглядывать на те странички вестника, где печатались разные упражнения...»

Мы призываем наших читателей не соревноваться, а больше двигаться. Это совместно с другими известными мероприятиями и будет лучшая профилактика болезней.

Здоровья вам!

НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ РАВНОДУШНЫМИ К ЧУЖОЙ БОЛИ

Выписываю вестник с января 2003 года. Считаю своим долгом выразить благодарность всем, имеющим отношение к созданию газеты. И особые слова благодарности профессору И.П. Неумывакину за перекись водорода. Я принимаю ее год. Если просто сказать, что помогает, это значит ничего не сказать.

Во-первых, организм словно омолодился. Ушла вечная усталость, появился к весне заряд бодрости на все лето, когда требовались огромные физические и моральные силы, исчезла боль в спине, особенно в области копчика, перестали болеть колени, улучшился сон, с которым у меня были проблемы не один десяток лет.

Ваша газета хороша тем, что от нее исходит положительный заряд, дающий веру, надежду тем, кто нуждается в этом. Если б вы публиковали только рецепты, как советуют некоторые, это был бы справочник народных рецептов, а не газета, где за каждым рецептом чувствуется душа человека, неравнодушного к чужой боли. И когда люди не понимают этого, мне становится так обидно, словно задели близкого мне человека. Ведь для многих эта доступная газета — как окно в мир, когда многие связи с родными, друзьями,

близкими нарушены, а также отсутствует возможность купить дорогостоящие лекарства, необходимые для поддержания здоровья.

С выходом на пенсию, а на пенсии я уже 12 лет, не могу нарадоваться возможности иметь столько свободного времени! Но мне его все равно не хватает на осуществление всех заветных планов. Счастлива, что живу в деревне. Очень люблю природу. Жалею тех людей, которые лишены возможности любоваться закатами и восходами солнца, неповторимой красотой этого чуда природы. А какой воздух! Около крыльца моего дома выросли две огромные березы, посаженные мной еще в 1972 году, в засушливый год. Я их чудом выходила. А теперь они дарят нам тень в жаркие дни, образуя словно шатер из своих ветвей. А рядом огромный куст сирени, обильно цветущий ранним летом. Такая благодать!

А когда наступит вечер,
Выйду, сяду на крыльцо,
Ветер мне ласкает плечи,
Тихо дует мне в лицо.
От цветенья
воздух пряный,
Ароматный, словно чай!
Просто сядь
и наслаждайся.
Все бесплатно
получай!

Для души, для своих любимых внучек, чтоб оставить память о себе, пишу стихи, описываю мир, в котором живу, рисую картины акварелью.

Я говорила выше о затаенных мечтах. Лично я надеюсь узнать что-нибудь о друзьях моей юности, о тех, кто учился в Тихеметсаском лесотехническом техникуме в Эстонии с 1954 по 1957 год. В этом году исполнилось 50 лет, как судьба свела нас в этом тихом, уютном городе ... Я о них помню всегда, не забываю. Надеюсь, что они тоже зожевцы. Жду весточки от всех, кто меня помнит.

Адрес: Шиловой Валентине Арсеньевне (девичья — Мамаева), 171421 Тверская обл., Рамешковский р-н, с. Застолбье.

Я ТВЕРДИЛА НЕСКОЛЬКО ЛЕТ: «А ДЕТИ У МЕНЯ БУДУТ!»

Пишу для женщин, потерявших надежду забеременеть. В 20 лет я вышла замуж, и тут же у меня случилась внематочная... После операции спросила хирурга, будут ли у меня дети. Мне ответили: «В мою задачу входило спасти вашу жизнь. А детей не будет». Затем пригласили профессора, который выразил сочувствие и тоже сказал: «Рождение ребенка для вас будет невозможно». И я стала, похоже, что в буквальном смысле, усыхать: жить не хотелось.

Только однажды я вспомнила, что давным-давно гадалка мне предсказала, что рожу мальчика и девочку. И вот столкнулось в сознании то, что услышала от гадалки и от медиков. За 7 последующих лет я консультировалась у 5 профессоров, и все сходились в том, что детей не будет. И каждому я говорила, что будут мальчик и девочка.

Гинеколог, пожилая женщина, мой постоянный врач, добрейшая, чудесная старушка, что только не придумывала, чтобы меня поддержать. И вот наш профсоюз — а я работала бухгалтером на станции Орехово-Зуево — получил путевку в санаторий «Эльтон», где лечат грязями. Врач сразу восприняла идею моего лечения там с искренней радостью: судя по всему, она и не думала, что я избавлюсь от бесплодия, но считала, во всяком случае, говорила так: «Может, немного оздоровишься, а то при такой твоей болезненности и унынии рискуешь в 30 лет стать старушкой!». Главный врач никак не хотела подписать направление в санаторий, твердя: «Зачем расходовать путевку без толку! Лучше кто-нибудь полечит радикулит».

Приехала я на уникальное озеро Эльтон, богатое иловыми минеральными грязями. Стоят 3 барака, а возле крыльца верблюд жует колючки. Доктор, которая приняла меня, посмотрев документы, воскликнула: «Кого же они сюда присылают! Я тебя лечить не буду! Ты только сердце грязями нашими разрушишь! Отпуск свой испортишь, да и место зря занимаешь!» А я ей в ответ, что и всем говорила: «Мальчик у меня будет и девочка! Пойду в озеро и буду там сидеть». Но врач не остановилась в своих упреках и вызвала волгоградского профессора, который опять же подтвердил, что детей у меня не будет и озеро не поможет. Правда, не ругал, а выразил сочувствие. Пользуясь этим, я упросила его помочь мне остаться в санатории.

Назначили мне грязелечение, и я добросовестно все по пунктам выполнила. И тем не менее выписали меня без какого бы то ни было улучшения, а через 3 месяца я поняла, что во мне зародилась новая жизнь. Пришла к своей старушке-врачу. Когда она убедилась, что я беременна, — это надо было наблюдать: более счастливого лица я в жизни никогда не видела. Она ничего не могла говорить, а только воскликнула: «Слушай, Валентина! Слушай, Дурнева!»... В общем, родился у меня сын. А через год и 9 месяцев родилась дочка. Я написала в санаторий врачам письмо, поблагодарила за лечение и закончила советом: «Не лишайте женщин надежды!»

А у нас ведь до сих пор как? Врачи говорят: «Детей не будет!» И женщины смиряются. А я скажу: «Дело врача — лечить и подавать надежду!»

Мне сейчас 74 года, и я, слава Богу, держусь благодаря «ЗОЖ». Работаю на даче, у меня 2 внука — я помогла моим детям их вырастить. Один пришел из армии, второй — учится в Московском авиационном институте. Надеюсь дожить до правнуков.

Адрес: Дурневой Валентине Федоровне, 142600 Московская обл., г. Орехово-Зуево, Центральный б-р, д. 7, кв. 139.

«ЗОЖ»: Делайте выводы, милые дамы — те, кто обращается в вестник по поводу бесплодия. Эльтон, надеемся, еще не высох.

КАК БЫ Я ЖИЛА БЕЗ НИХ?

Два года вместе с мамой читаем вашу газету. Хорошо, что она морально не загрязнена, как многие другие издания. Это радует. Хорошо, что и люди в своем одиночестве находят общение друг с другом через вестник. У нас с мужем 6 детей, а мне 35 лет. Я хотела бы также поделиться рецептом, который помог мне избавиться от экземы на ноге. Надо березовым дегтем смазывать больные места на ночь, а утром — топленым сливочным мас-

лом. До излечения, чтобы все очистилось, мне понадобилось около месяца. Теперь уже долгое время меня это не беспокоит.

А других болячек у меня хватает. Хронический гепатит С — 9 лет. Но стараюсь не унывать. Родила после болезни четырех детей. Слава Богу, с детьми все нормально. Хотя врачи всегда меня склоняли к абортам. Даже не могу представить, если бы кто-то из моих детей не появился на свет: как бы я жила без них? Вся моя надежда в трудное время на Бога. А трудностей в наше время хватает у всех. Хочется, чтобы люди были добрее и отзывчивее и любили бы своего Создателя, и Он их не оставит. Не раз я испытала это и в своей жизни.

И еще у меня есть просьба: может, кто-то сможет выслать кедровых орехов по недорогой цене. Только прежде прошу написать и назвать стоимость за 1 кг.

Адрес: Щелкановой Ирине Викторовне, 427900 Удмуртия, г. Сарапул, ул. Вечтомова, д. 29 а.

СТАЛ НАШ ДОМ ПЕРЦОВЫМ ЗАВОДОМ

Кончилась осень! Удивительная пора, золотая сказка, взъерошенная то теплыми, то холодными ветрами, омытая дождями на любой вкус — и моросящими, и буйными, и наполовину со снегом. Но как часто человек между словами «осень» и «простуда» ставит знак равенства. И тогда ему уже не до золотого леса, не до грибного дождя, не до первого морозца. Лежит он в обнимку с грелкой, градусником и огромным носовым платком. И вовсю ругает ни в чем не повинную красавицу Осень. Не успеет закрыть больничный с диагнозом ОРЗ, как тут же открывает следующий — с диагнозом «грипп». И пошло-поехало.

Ни я, ни моя семья раньше тоже не были исключением. Но однажды, лет 15 назад, купила для детей познавательную книжку. Там рассказывалось о разных овощах, об их происхождении, о том, когда и откуда их завезли в Россию... Сейчас не могу вспомнить ни точного названия книги, ни ее автора. Но в память врезались слова: «Горький перец (красный и черный) является одним из самых сильных природных антибиотиков на земле. Замечено, что те, кто работает на выращивании, переработке и расфасовке перца, не болеют гриппом и вирусными заболеваниями».

Помню, как поразила меня тогда эта информация. Захотелось срочно найти такой завод и всех родных и близких, включая детей, устроить на переработку перца: уж очень надоел этот коварный грипп вкупе с разными вирусами.

Но это, конечно, шутка. Только в каждой шутке есть доля правды. «А почему бы не устроить малюсенький перцовый завод у себя дома?..» — подумала я. Стояла золотая осень, на рынках продавали в изобилии стручки жгучего перца. Купила его целый килограмм, нанизала на 3 нитки и развесила под форточкой: пусть свежий холодный воздух сдувает самые сильные природные антибиотики на земле в наши комнаты. Затем купила несколько пачек перца молотого, ссыпала в банку и всегда ее держала открытой. Когда все уходили из дома, завязывала нос и рот полотенцем и в каждой комнате пересыпала из банки в банку перец. Эту незатейливую процедуру проделывала и на кухне, и в туалете, и в ванной, и даже за входной дверью. Когда-то забывала, когда-то пропускала по нескольку дней, но в разгар эпидемии старалась делать это регулярно. Даже в ведро для мытья пола добавляла чуть-чуть молотого перца. С тех пор нас миновали эпидемии и мы осенние и зимние дни проводили не в постели, а в лесу.

А если все-таки коварные вирусы проникали в наш организм, мы сразу бежали к перцу, трясли баночку или коробочку, чихали от души. И еще делали очистительную клизму, хотя нам этого не хотелось, и уже через 1-2 часа были как огурчики. Чего и вам всем желаем!

Адрес: Николаенко Валентине Алексеевне, 443125 г. Самара, ул. Ново-Вокзальная, д. 257 б, кв. 55.

УЛЫБАЙСЯ ВОЗРАСТУ!

Этим летом ездила к сыну в Санкт-Петербург, где мы отметили мой юбилей — 70-летие. Самой не верится, что так много уже прожила! Но душа молодая, да и на старуху еще не похожа. «Улыбаться своему возрасту и радоваться жизни» — это мой девиз. А иначе нельзя.

В 5 лет осталась без отца и матери. Старшие братья погибли в Великую Отечественную. Меня воспитывала старшая сестра. Помню, как трудно было, голодно... Детство прошло в детских домах, последний — в Днепропетровске. Директор наш, Левин Григорий Минаевич, любил нас, как родных. Водил в театр, музеи, на футбол. А сколько кружков работало! Я принимала участие в танцевальном, рукодельном, драмкружке, на скрипке играла, акробатическом (до 30 лет делала мостик). И как умудрялась всюду поспевать?! А когда все же запустила учебу и у меня появились двойки, вот тогда Григорий Минаевич принял мудрое решение: «Пока не исправишь оценки, не будешь ходить ни в один кружок!»... Исправила.

Когда сестра вышла замуж и по распределению поехала с мужем в Воронеж, то взяла меня с собой. И только в 1982 году я снова побывала в Днепропетровске. Увиделась с нашим директором Григорием Минаевичем и некоторыми выпускниками — Васей Потаповым, Надей Цупровой, Тамилой Бондарь, Толей Камышовым.

У меня дочь, сын, шесть внуков. Живем с сестрой в Воронеже, (ей уже пошел 84-й год). Обе дружим с «ЗОЖ».

21 января 2005 года будет 2 года, как пью H_2O_2 по схеме профессора И.П. Неумывакина. Зрение стало отличное. Пишу, читаю даже самый мелкий шрифт без очков, которые лежат про запас и «улыбаются».

От давления пью отвар плодов боярышника и омелы белой. Чудесно помогает!

Напоследок — свое маленькое стихотворение. Извините, что без рифмы:

Вокруг меня бушует
Калейдоскоп листвы:
Зеленое и красное
На празднике любви.
Как хочется влюбиться,
Хотя и не весна!
Пусть дольше
длится осень,
Но... только без дождя.

Адрес: Слипец Юлии Михайловне, 394030 г. Воронеж, ул. 9-го Января, д. 42, кв. 5.

ГАСТРИТ: ПРЕВРАТИМ «ОТЦА ПЕЧАЛИ» В «ГОСПОДИНА РАДОСТИ»

Желудок многие медики с древности называли отцом печали. Скорее всего – из-за гастрита. Что-то в животе заболело, заныло, возник неприятный вкус во рту, изжога, общая слабость, пониженное настроение – скорее всего за комплексом этих симптомов стоит гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка. Этот недуг встречается так же часто, как насморк.

Корреспондент "ЗОЖ" Александр Мидлер попросил заместителя главного врача по хирургии Института скорой помощи им. Н.В.Склифосовского Елизавету Семеновну ВЛАДИМИРОВУ рассказать, как не допустить гастрит и как ему противостоять.

– Гастритов масса — атрофический, аллергический, эрозивный, флегмонозный, аутоиммунный... — нет смысла перечислять все, – начала свой рассказ Е.С. Владимирова. – Главным же образом, по грубому счету, гастриты делятся на острый и хронический, а также на производный от низкой кислотности желудочного сока или, наоборот, случившийся из-за слишком высокой кислотности сока.

Причины гастрита: зараженность тем вирусом, с которым многие врачи связывают и язву желудка. А за этим стоят неразумное питание (когда у нас очень большие перерывы в приеме пищи или мы едим всухомятку, злоупотребляем острым, копченым, маринованным, мало пережевываем, переедаем), длительный прием некоторых лекарств (например, гормоны, салицилаты, сульфаниламиды, индометацин, диуретин, ибупрофен), "баловство" алкоголем и курением... Но есть и другая сторона — я сама не так давно осознала — есть люди, предрасположенные к этой болезни. Поэтому даже у детей сегодня много гастритов.

Средства лечения лучше всего, по-моему, разделить на три типа: на помогающие при любом типе гастрита, затем те назначения, которые лучше использовать при пониженной кислотности желудочного сока, и, наконец, варианты борьбы против гастрита с повышенной кислотностью.

Вот один из самых универсальных рецептов (лучше всего он работает против гастритов с повышенной кислотностью): до еды три раза в день пейте по полстакана отвара сушеницы (1 ст. ложка сырья на стакан), а после еды съедайте 1 ч. ложку перемолотых в порошок корней с корневищами синюхи голубой.

Рецепт перекрывает почти все направления лечения. Потому что сушеница снимает желудочные спазмы, часто сопровождающие некоторые типы гастрита, она же – сушеница – действует заживляюще на раны, если они возникли на стенках желудка, а синюха – хорошее успокаивающее средство, которое обладает обволакивающим действием.

При гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока предлагаю такой сбор (по одной части): корень аира, тысячелистник, мята, крапива и цветы ромашки. Заварите ст. ложку с верхом на стакан воды. На 15 минут поставьте на водяную баню. Пусть отстоится. Потом процедите и принимайте по трети стакана три раза в день за полчаса до еды.

Сборы я советую тем людям, для которых сам процесс собирания трав приятен и полезен. У них есть на это и время, и место, и желание. Для тех же, кому прогулки за лечебными растениями кажутся недоступными или излишними, мой совет: вспомните об изумительных целебных свойствах растений, к которым вы обращаетесь каждый день, поскольку они стоят у вас на подоконнике или идут в пищу. Например, сырая картошка. Она содержит полезнейшие для нас белки, сахар, крахмал, минеральные соли, кислоты, витамины, соли кальция, калия, фосфора и железа. Картофельный сок прекрасно лечит – в особенности гастрит с высокой кислотностью. Картошку берите по возможности с красной кожурой. Она имеет особо сильное ранозаживляющее действие. Помойте щеткой, обдайте кипятком и перекрутите вместе с кожурой. Отожмите через марлю. Принимайте сразу же, как только сок у вас будет готов, — по полстакана дважды в день за 30 минут до еды.

Теперь из "подручных" растений, которые нередко растут у нас в доме, особенно обратите внимание на алоэ. Оно отлично повышает иммунитет и обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действием, стимулирует выработку желудочного сока и вызывает усиление сокращений желудка. Использовать надо листья алоэ, достигшего не менее трех лет жизни. На курс лечения обычно хватает 13-15 листьев среднего размера. Срежьте их и поместите на две недели в прохладное место или на нижнюю полку холодильника. Когда начнете применять, не забудьте, что лечебный эффект и вкусовые качества алоэ (оно очень горькое) хорошо бы улучшить медом. Обычно берут небольшую баночку объемом около 100 мл, наполовину наполняют ее незасахаренным медом, затем туда выжимают сок из 15 листочков алоэ. Технически это очень просто: листочек разминают в пальцах, а потом, направив лист срезом в банку с медом, движениями пальцев сверху вниз выдавливают сок.

Не забудьте: так как сок собирается на поверхности меда, тщательно перемешайте сок с медом и принимайте по 1 ч. ложке за 30 минут до еды. Если появится изжога, банку со смесью перед приемом нужно немного подогреть на водяной бане.

Порекомендую еще отличный сбор для лечения гастрита с пониженной секреторной активностью: зверобой 3 части и по 1 части листа подорожника, соцветий бессмертника и цветков календулы и полыни. Заваривать, настаивать и принимать так же, как сбор, который лечит гастрит с повышенной кислотностью.

Теперь универсальные средства, эффективные при

лечении гастритов, независимо от типа и кислотности: для заживления повреждений слизистой оболочки желудка используют средства, ускоряющие заживление ран: масло облепихи, каланхоз, крапиву, пастушью сумку, тысячелистник и подмаренник. В принципе надо исходить из того, что спасают слизистую оболочку желудка растения, дающие при приготовлении настоев и отваров большое количество слизей. Слизи обладают обволакивающим действием. Примеры: алтей лекарственный, семена льна, подорожник, дягиль. (Кстати, зти же растения приводят к уменьшению изжоги. Правда, наиболее популярен от изжоги порошок корня аира болотного, который надо принимать после еды по 1/4 ч. ложки).

Вместе с тем при хроническом гастрите нужно питать организм аскорбиновой и никотиновой кислотами, витаминными сборами, которые включают ягоды рябины, шиповника, земляники, смородины и лист крапивы.

После гастрита (а еще лучше до него) большинству из нас хорошо бы понаблюдать за своим образом жизни, чтобы не порождать эту болезнь — ведь она возвращается. Обратим внимание – животное, "брат наш меньший", как только чувствует приближение болезни, поголодает и полечится травкой. Так ли разумно поступаем мы?

Каждый пусть найдет возможность прислушаться к окружающей и собственной живой природе, что они обе подскажут лично вам. Я, например, ориентируюсь на установления православия. Мясо ем в субботу и воскресенье, остальные дни, стараясь не переедать, кушаю в основном картошку и другие овощи, грибы, сухофрукты, рыбу и каши. Это, понятно, мой индивидуальный опыт, который я не чувствую себя вправе кому бы то ни было рекомендовать. Более-менее всем, я думаю, понятно, что и монах, и атеист, и мусульманин, и даос – все живут в своем ритме. Важно, чтобы зто был не хаос, а цикличность, притом такая, когда организм успевает вполне освободиться от лишнего — перееданий и переживаний.

Надо ли говорить о том, что цикличность, то есть ритм жизни и воздержания, – не средство от всех зол? Есть люди, которые "ритмично" курят, пьют и колются наркотиками. Не хочу скрывать и то, что у меня были пациенты, которые ритмично и циклично держались настолько аскетического образа жизни, ели так скудно, что попали под капельницу.

Хоть я никакой не поэт, скажу так: чтобы победить болезнь в начале, прислушайся к "отцу печали". Освободись от суеты – и организм подскажет ритм, он сам почувствует, как надо болезнь и зло сменить на радость преодоления недуга.

Может, поэтому гастрит относится к болезням, где на 90 процентов излечение зависит от нас самих. Поймите, какой ритм, какая степень и каких именно воздержаний будут хороши для того, чтобы вы, по сути дела, выздоровели почти сами с очень точной и точечной — минимальной помощью врачей. Нужно как бы почувствовать себя в центре крутящейся пластинки: все и вся пусть вертится вокруг, а вы — невозмутимы. И тихо прислушивайтесь к себе.

Или другое — представьте себя на берегу реки. Не торопитесь, сидите и прислушивайтесь к себе, глядя на течение. И рано или поздно, как говорили древние китайцы, "мимо проплывет труп вашего врага". Труп вашей болезни!



Словом, помогите своей сущности, и природа поможет вам: разве она напрасно "разместила" перед желудком — символ сияния — сплетенье, которое называется солнечным. Поднимите глаза и чуть приподнимите углы рта — улыбка должна быть естественной. Превратим "отца печали" в "Господина Радости".

Всем нам это сделать абсолютно в силах!

"НИКТО" ТЕПЕРЬ "НЕ Я"

Уже почти совсем забыл, что такое позитивно настроенные люди, какими являются читатели вестника. Когда взял в руки "ЗОЖ", у меня открылись глаза на зтот мир.

Пару месяцев назад бросил курить. До этого пыхтел "как паровоз". Пытался бросить, но не смог преодолеть психологическую зависимость. Но потом задал себе вопрос: "Я кто-то или я никто?" Ведь идя на поводу у своих желаний, потерял право голоса, выполняя только жалкие прихоти, чтобы получить минутное удовольствие. Взглянул на свою привычку по-другому и понял, что для меня действительно дорого, важно и почему. И больше не брал сигарету в руки.

Адрес: Соболеву Дмитрию Александровичу, 646020 Омская обл., г. Исилькуль, УХ 16/4, 2-й отряд.

РАСТУТ В ТАЙГЕ СКРИПАЧКИ



Порадуйтесь со мной за моих внучек – Эсфирь и Эвелину – скрипачек. Спасибо за газету «ЗОЖ» — полезную и нужную.

Адрес: Артеменко Вере Тимофеевне, 652401 Кемеровская обл., г. Тайга, ул. Октябрьская, д. 56.

СТАВЛЮ ТОЧКУ И ЦЕЛУЮ В ЩЕЧКУ!

В одном из номеров "ЗОЖ" (№17 (269) за 2004 год) наткнулась на письмо Ольги Калаговой "Просто надо верить". (Героиня потеряла мужа, который умер, даже не успев увидеть их дочь. — **Ред.**). Прочитав, я сразу подумала: почему жизнь бывает так несправедлива? Ольга молодая, но уже несчастная. Я рада, что у нее есть дочь — единственное ее утешение. Хочу обратиться к героине: "Ольга, ты должна бороться за жизнь, не замыкаться в себе. Твое стихотворение полно разочарования, рухнувших надежд. Помни, жизнь продолжается, и мы должны бороться!" Думаю, зожевцы со мной согласятся. Оля, борись! Твои мама и дочь всегда рядом, и ты им нужна радостной и счастливой. Не в моих силах сделать всех счастливыми, но, возможно, мои слова сделают счастье ближе. Буду с нетерпением ждать. Напишешь нам об этом, договорились? Ставлю точку и целую в щечку!

Адрес: Рудик Юлии, Казахстан, Северо-Казахстанская обл., Тимирязевский р-н, с. Тимирязево, ул. Водопроводная, д. 5.

АЖ В ПЛЯС ПУСТИЛСЯ

30 лет назад мне пришлось подменять тракториста на экскаваторе без кабины. Грузили уголь. Самосвалы подходили один за другим. Зима тогда выдалась на редкость морозная, а мне погреться и передохнуть времени не было. Отработал в пятницу, а в субботу утром свалился с кровати на пол: ноги были как ватные. Телефонов и «скорых» тогда не было. Послал жену в больницу, а день-то нерабочий! Она вернулась с бутылкой скипидара. Дважды натер им ноги. Вдруг как начнет щипать — аж в пляс пустился! Тут не до нежностей было! А в понедельник снова пошел на работу.

Адрес: Боковикову Александру Зотяевичу, 627103 Тюменская обл., Заводоуковский р-н, с. Бигила, Советский пер., д. 2.

ПРОСНУЛИСЬ, ПОТЯНУЛИСЬ...

Вот и осень прошла. С перепадами погоды, дождями. Многих не покидает чувство тревоги, дают себя знать затаившиеся болезни. Я справляюсь с этими неприятностями довольно просто — утром, проснувшись, хорошенько потягиваюсь. Затем подушечками больших пальцев рук прохожу несколько раз по подушечкам остальных пальцев, хорошенько на них надавливая. Сжимаю двумя пальцами кончики пальцев ног: массирую точки на переносице у самых глаз (7 раз туда-сюда) и точки у крыльев носа.

Потом, стоя, двумя-тремя пальцами массирую по часовой стрелке солнечное сплетение и говорю себе: "Сегодня будет хороший день!"

Выполняю эти нехитрые упражнения ежедневно.

Надо всегда иметь под рукой аптечные желудочные капли с полынью или с валерианой, мятой, красавкой. Они снимают спазмы не только желудочно-кишечного тракта, но и всех сосудов. Их можно нюхать — это "скорая помощь", и по потребности пить с водой от 3 до 30 капель.

Хорошо действуют контрастные ванны для рук и ног продолжительностью от 10 секунд до 2 минут. Можно постепенно увеличивать длительность и контрастность этой процедуры. Заканчивать ее следует холодной водой.

Адрес: Вороновой Иде Александровне, 174280 Новгородская обл., Маловишерский р-н, п/о Бурга, дер. Уезжа.

КАК Я ЕЩЕ ЖИВУ СО СВОИМ СКЛЕРОЗОМ!

Мне 60 лет, и из них свыше 20 я болен энцефаломиелитом, или рассеянным склерозом (РС). Расскажу, как мне удалось с этим недугом не только выжить, но, вопреки тому, что я инвалид I группы, продолжить научную деятельность и творческую повседневную работу. Я ушел от опасности стать обузой для близких.

Назовем вещи своими именами: рассеянный склероз — хроническое системное, прогрессирующее многоочаговое поражение нервной системы. Отечественная и зарубежная медицина публично признали: "РС неизлечим!" Медицина сегодня может только обеспечить больных препаратами и снять болевые синдромы.

Буду из этого исходить и, опираясь на свой личный опыт, скажу, чего не следует делать. В 90-х годах я пытался вылечиться с помощью экстрасенсов — вышел на прямые контакты с Кашпировским и Чумаком. В итоге получил временное облегчение и затем — новое обострение болезни. Прибег к помощи знаменитого дагестанского иглотерапевта Александра Зоси. Но после годичных ежедневных сеансов никакого положительного эффекта тоже не было. Широко разрекламированный доктор-костоправ Касьян сам признался (правда, после проведения своих хорошо оплаченных мною сеансов), что ничего из его метода лечения (мануальный массаж позвоночника и ног) положительного результата не даст. Ведь у меня не физическая травма позвоночника, а чисто неврологическая — нейроинфекционное заболевание. А почему бы Касьяну не сказать мне об этом до лечения! После консультации у известного миллионам людей Валентина Дикуля и занятий по его оздоровительной методике я получил... паховую грыжу. И понял — увы, задним числом — велика, ох велика разница в использовании гимнастики для инвалидов-спинальников, которых успешно лечит Дикуль, и больных РС. Наконец, народная целительница Н. Гучик избавила меня от шейного остеохондроза, но не достигла никакого прогресса в лечении основного заболевания. Словом, мой опыт — разумеется, сугубо личный — говорит: не обращайтесь к эскулапам и знахарям, какими бы знаменитыми и известными, остепененными и сертифицированными они ни были, если за ними реально не стоит действительно эффективное лечение именно РС — не пользуйтесь их услугами, прогорите!

А теперь несколько рекомендаций. Приму за отправную точку слова Олега Земского, врача-реаниматолога, сторонника сухого каскадного голодания: "Здоровье — это труд, труд — это терпение, терпение — это страдание, страдание — это очищение, а очищение — это здоровье". Я с этим абсолютно согласен. Исходя из этого, при обострении болезни (у меня это случается ежегодно: в начале весны и поздней осенью) проводите как минимум семидневную голодовку. Ратовать за сухую не берусь. Думаю, что надо пить в это время, как подсказывает мой опыт, примерно полтора литра структурированной воды ежесуточно. (Это обычная кипяченая вода, замороженная в морозильнике и затем размороженная. За счет перехода из одного физического состояния в другое такая вода дает организму дополнительную энергию.)

Не пугайтесь того, что в первые трое суток голодания, возможно, усилятся головные боли, появится запах изо рта, возможно, нарушится координация. Зато в следующие дни вы почувствуете прилив сил. Но постарайтесь в эти дни отказаться от тяжелой физической и умственной работы, не принимайте никаких лекарств. Те, кто страдает запорами, пусть ежедневно ставят перед сном очистительные клизмы с настоем сенны, чистотела или ромашки. По окончании голодовки 3-4 дня ежедневно натощак выпивайте не менее 5 (!) 200-граммовых стаканов подсоленной теплой воды и выполняйте йоговские упражнения по очищению желудка и кишечника от шлаков. Очистительные упражнения — асаны — описаны в любой литературе по народной индийской медицине. Этот совет — только для тех, кто знаком с йогой.

Затем при обострении болезни мне очень помог прием ежедневных домашних скипидарных ванн (по обновленному способу российского врача начала прошлого века Александра Соломоновича Залманова). Возьмите 0,5 л чистого скипидара, половину куска детского мыла, натертого на крупной терке, чтобы оно легче растворилось, 5 таблеток алюминиево-калиевых квасцов (они продаются в аптеках), 3 г аспирина и 20 мл камфорного спирта, смешайте — будет суспензия для ванны. Такой суспензии получится примерно 350-400 мл. Взяв 250 мл, разведите суспензию в ванне, температура воды должна быть от 36 до 40 градусов, и принимайте ежедневно в течение 20-30 мин. (Объем воды в ванне должен быть таким, чтобы вода покрывала все ваше тело. После окончания сеанса необходимо обмыть тело теплой водой с мылом и в теплом белье полчаса полежать.)

Хочу подчеркнуть, что эти знаменитые залмановские скипидарные ванны нельзя применять, если у вас острые воспалительные заболевания, обострение язвенной болезни, хронический гепатит, цирроз печени, тромбофлебит, сахарный диабет, тиреотоксикоз,

ишемическая болезнь сердца с прогрессирующей стенокардией, повышенная чувствительность кожи к скипидару, эпилепсия или истерия. Жуткий список запретов. И, тем не менее, при всех этих серьезнейших противопоказаниях, скипидарные ванны изумительно полезны для нас, больных рассеянным склерозом. Так говорит мой 20-летний личный опыт противостояния недугу.

Добавлю один способ борьбы против РС, сопряженный, к сожалению, со значительными расходами. Но, гарантирую, важный. Хотя бы раз в два года крайне желательно проходить в стационарных медицинских учреждениях курсы очищения кровеносной и сосудистой системы (плазмофорез или гомосорбция). Разумеется, если это позволяют ваши средства, так как эти курсы дорогостоящие.

Ну а медицинские процедуры, по-моему, необходимо дополнить психологическим лечением. Самое главное, и, быть может, самое трудное, — приобрести и сохранить нормальные отношения в семейной жизни. Дело в том, что, чуть ли не как правило, у больных РС семьи распадаются. Между тем здесь кроется одна из важнейших причин резкого ухудшения состояния больного. Я даже так скажу: для человека, страдающего от рассеянного склероза, нет ничего более важного, чем теплые отношения с близкими.

И последнее, может быть, еще более значимое, — нравственное очищение, если хотите, духовное лечение. Хоть раз в квартал наведывайтесь, верующие, согласно своей вере, в храм (желательно в дни ваших именин, накануне дня вашего рождения). Мне лично очень помогла поездка в августе в город Переславль-Залесский с причащением в загородном старинном монастыре, ночевкой в палатке у Плещеева озера близ монастырских стен и проведением ранним утром (по рекомендации батюшки-настоятеля, меня причастившего) медитационного очищения-лечения на "Синем камне" — святом огромном валуне у самой кромки озера. (Об истории этого древнего камня, помогавшего не одному поколению православных христиан в излечении их болезней, неоднократно сообщалось в СМИ.)

Удивительный факт: сочетание этих способов лечения, в том числе и описанных доморощенных методов, позволило мне уйти от полного паралича и не стать лежачим инвалидом-колясочником.

И остаться оптимистом!

Адрес: Полдневу Юрию Петровичу, 117630 г. Москва, ул. Академика Челомея, д. 6, кв. 131.
e-mail: poldnev@vdi.ru

БЛЯШКИ В СОСУДАХ ИСЧЕЗНУТ

Многие люди, страдающие гипертоническим заболеванием, знают, как важно соблюдать диету и чистить сосуды от склеротических бляшек. Рецептов существует немало. Мне, например, помогает такой состав. Натереть на терке или пропустить на мясорубке 200 г чеснока, 100 г лука, 3 лимона с кожурой и добавить 1 стакан меда. Все как следует перемешать, переложить в стеклянную посуду с крышкой и хранить в холодильнике. Смесь полезно принимать не только пожилым, но и молодым людям в профилактических целях по 1 ст. ложке до еды, запивая водой.

А от высокого давления я съедаю три листочка камнеломки каждый день или по 2 утром и вечером. Это комнатное растение, наверное, всем хорошо знакомо. Его листочки кисленькие и приятные на вкус. Курс лечения — полгода, но уже через 2 недели будет заметен положительный результат.

Из камнеломки можно приготовить настойку. Измельчить листочки растения, заполнить ими стакан на 1/3, добавить 2/3 водки, перелить в бутылку с завинчивающейся пробкой и поставить в холодильник на три недели. Затем процедить через марлю и принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день, запивая лимонным или яблочным соком. Курс лечения — 1 месяц, потом перерыв 2 недели, после чего процедуру можно повторить в случае необходимости.

Адрес: Сотчихиной Нине Ивановне, 630106 г. Новосибирск, ул. Зорге, д. 82, кв. 93.

ТОЛЬКО УРИНА ПОМОГЛА МНЕ СПРАВИТЬСЯ С ГЕМОРРОЕМ

Выписываю вестник "ЗОЖ" первый год и вижу, что не ошибся в выборе издания: почерпнул много полезного.

Поделиться же хочу рецептом избавления от геморроя. Знаю, сколько страданий он доставляет людям: 50 лет назад сам истекал кровью. Врачи не нашли ничего другого, как предложить операцию. Выдержал ее хорошо, узелки завязали — и вроде снова в строю. Но вскоре после операции поехал в дом отдыха. Уже в автобусе почувствовал дискомфорт. Сидеть было как-то неудобно, пошла кровь. По приезде на место отправился в здравпункт. Посоветовали теплую воду с марганцовкой и свечи на ночь. Так жил длительное время со свечами – денег на них потратил уйму. А на пенсию так и ушел с геморроем. Хорошего было мало — лечился и работал. При этом трудился физически. Возил дрова из леса, пилил, колол, короче, не знал покоя – газа-то в те времена у нас еще не было. То есть откуда бы взяться геморрою? Работа не сидячая. Курил только смолоду и недолго, вино обходил стороной, увлекался лыжным спортом и по сей день 5-10 км иду по лесу прогулочным шагом. Трусцой бегаю 28 лет по 3-4 км, правда, с возрастом — а мне уже 78 — сократил бег наполовину. Ежедневно купаюсь в теплой и холодной воде в ванной — это вошло в привычку. После водной процедуры молодеешь и самочувствие изменяется в лучшую сторону. И при всем при этом от геморроя я избавился лишь 13 лет назад. Спросите, как? До смешного просто – начал спринцеваться уриной — только она и поставила меня на ноги. И сейчас, если появится небольшой зуд, спринцуюсь уриной — и все сразу проходит.

Если у кого-то появится геморрой, не ленитесь воспользоваться моим опытом — ошибки не будет. Кроме того, очень неплохо проводить массаж тела с утра, гимнастику... Ну, а если еще полюбите и бег трусцой, будет совсем отлично.

Видимо, геморрой я приобрел в молодые годы, в 20 лет, когда военкомат вместо армии отправил призывников на шахты в Анжеро-Судженск Кемеровской области. Три года пришлось трудиться крепильщиком. Работа была и опасной, и очень тяжелой. Вот он и привязался ко мне — этот геморрой.

Адрес: Мозжухину Борису Сергеевичу, 442680 Пензенская обл., г. Никольск, ул. Заводская, д. 2, кв. 5.

"Багряный ток из виноградин сердца..."

Это о ней, о крови, прекрасно сказал поэт Николай Гумилев: "Багряный ток...".

Во многих наших болезнях мы не виноваты: наследственность, обстоятельства жизни... Но немало ведь зависит и от нас. Нежирная, богатая балластными веществами пища, движение, пребывание на свежем воздухе поддерживают сердце и кровообращение в нормальном режиме, препятствуют жировым отложениям в артериях. Двигаться и отдыхать, уметь расслабиться, не стараться есть-пить за двоих, распространять доброжелательство и радоваться жизни. Здоровье при такой жизненной установке по большей части ответит взаимностью.

В этих заметках вы познакомитесь с рекомендациями ведущих западноевропейских специалистов – фитотерапевтов, учёных и практиков по лечению и профилактике различных нарушений кровообращения. Вероятно, этот опыт совпадёт во многом с опытом траволечения на просторах России. Тем лучше: значит, наш отечественный опыт получит дополнительную апробацию, одобрение, "сертификат качества".

Итак, наша тема – нарушения кровообращения.

Функциональные расстройства сердечной деятельности

Пояснение к термину — "функциональный" означает расстройство функции, но не поражение какого-либо органа. Значит, не так уж страшно.

Вы жалуетесь на боли в сердце, на сердцебиение — быстрые или нерегулярные удары сердца (в терминологии медиков – нарушение сердечного ритма, аритмия), на повышенную возбудимость, страхи и волнения, порой граничащие с паникой, вы плохо спите, часто потеете.

Причиной всего этого могут быть стресс, нервные потрясения, но также избыток кофеина, поступающего в кровь с кофе, колой или чаем, злоупотребление алкоголем, неудачный выбор медикаментов.

Но если врач не находит у вас ни инфаркта, ни гипертонии, не обнаруживает на ЭКГ никаких признаков органических заболеваний, связанных с кровообращением и деятельностью сердца, никаких стойких отклонений, то диагноз скорее всего будет поставлен – функциональные расстройства сердечной деятельности.

В этом случае вы должны сказать себе: "Мои страхи напрасны, я не буду бояться!". И выбранными средствами вернуть сердце к норме.

Какие лечебные растения и травы могут вам помочь?

Прежде всего боярышник (Crataegus laevigata, C.monogyna). Это — "растение для сердца" № 1. Его рекомендуют и национальные европейские комиссии по траволечению, и общеевропейская, с более высоким статусом, – ESCOP: "European Scientific Cooperative on Phytotherapy" ("Европейское научное сотрудничество в области фитотерапии").

Боярышник понижает возбудимость нервной системы, повышает тонус сердечной мышцы, усиливает коронарное кровообращение, устраняет аритмию, противодействует нарушениям сердечного ритма, снижает кровяное давление, расширяет сосуды, тем самым уменьшает нагрузку на сердце. Его эффективность при сердечной недостаточности 1-й и 2-й стадии неоднократно подтверждалась. В сравнении с другими лечебными травами боярышник выделяется своей замечательной усвояемостью-переносимостью: редко какую лечебную траву организм переносит так хорошо. Применять растение можно без ограничения времени.

2 ч.ложки листьев и цветков боярышника залить 1 чашкой кипятка, настоять 15 мин., процедить. Пить в день 3-4 чашки.

Для ощутимого успеха лечение должно длиться 4-6 недель. Травница и целительница Ева Ашенбреннер считает: чтобы сохранить сердце надолго здоровым, надо после 45 лет каждый день после завтрака принимать 25 капель настойки боярышника.

Пустырник (Leonurus cardiaca) хорошо зарекомендовал себя при нервных расстройствах, отражающихся на сердце, волнениях, одышке, сердцебиении, приливах крови, приступах паники.

Он понижает давление. Пустырник – успокаивающее и противосудорожное средство.

1 ч.ложку растения залить 1 чашкой кипятка, настоять 10 мин., процедить. Пить 2 раза в день по 1 чашке.

Липовый цвет (Tilia spp.) снимает напряжение, страхи, нормализует нервную систему. 20 г растения залить 750 мл кипятка, настоять 10 мин., процедить. Разделить на 3 – 4 порции и выпить в течение дня.

Перегородки в грецких орехах. 10 – 12 сухих перегородок варить 2 – 3 минуты в 1 л воды, настоять 10 мин., процедить. Пить медленно, делая паузы между глотками.

Всем знакомая валериана, "сердцеврачевательница". Её можно купить в аптеке, но можно сделать настой. 2 ч. ложки размельчённого корня залить 1 чашкой холодной воды, настоять 12 часов, процедить и слегка подогреть. При стойких нарушениях сна — для ощутимого результата — выпивать несколько чашек в день.

При нервных расстройствах и сердечных спазмах эффективны смеси. Чай из 1 ч.ложки липового цвета и 1ч. ложки порошка валерианы на 1 чашку воды. Выпивать в день 4 чашки. Липовый цвет в сочетании с пустырником. По 1/2 чайной ложки каждого из растений на 1 чашку воды. В день выпивать 4 чашки. Не принимать при беременности.

20 г листьев мелиссы, 20 г пустырника, 30 г мелко нарезанного корня валерианы и 30 г боярышника. 1-2 ч. ложки этой смеси залить 1 чашкой кипятка, настоять 10-15 мин., процедить. Пить по 1 чашке несколько раз в день.

Для наружного применения рекомендуют розмарин, семена горчицы, крапиву. Разбирая подробно достоинства крапивы, Мария Требен пишет: "Каждый спазм, какого бы он происхождения ни был, означает нарушения кровообращения. В этом случае рекомендуются обливания и ванны с отваром крапивы. В отдельных случаях это хорошо и при сужении коронарных сосудов сердца. Нужно нагнуться над ванной и тепловатым настоем крапивы обмывать область сердца, слегка массируя её при этом".

ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ УВИДЕТЬ...

В «ЗОЖ» (№2 (230), №3 (231), №4 (232) за 2003 год, №9 (261), №10 (262) и №16 (268) за 2004 год) мы публиковали материалы, рассказывающие о заболеваниях органов зрения, о методах их лечения. В том числе и народных. Казалось бы, и главный врач Научно-исследовательского института глазных болезней Российской Академии медицинских наук, врач высшей категории Маргарита Николаевна Лебедева и доктор медицинских наук, консультант Медицинского центра Управления делами Президента, профессор Михаил Егорович Коновалов ответили на самые острые, самые актуальные вопросы, которые задавали читатели вестника. Но... письма идут и идут.

Корреспондент «ЗОЖ» Светлана Пальмова попросила ответить на них М. Н. ЛЕБЕДЕВУ.

«ЗОЖ»: Письмо из Татарстана от Р.Хаковой. У нашей читательницы с трудом открываются и закрываются глаза, высыхают зрачки. Что посоветуете?

Маргарита ЛЕБЕДЕВА: Высыхает роговичка, тот передний отрезок, который сталкивается с агрессивной внешней средой. Это так называемый синдром Сьегрена. Причина недуга – недостаточность развития железок, вырабатывающих слезу. Справиться с ним можно систематическим закапыванием капель, близких по составу к слезе. Это «Искусственная слеза», более густые капли офтагель.

А из народных средств посоветую слабые настои ромашки, календулы: берем 2 ст. ложки сухой травы, в течение 10 минут отвариваем в двух стаканах воды, тщательно фильтруем, чтобы не попалось никаких мелких частичек. Хранить в холодильнике и капать от двух до четырех капель по шесть раз в день.

«ЗОЖ»: «Моему сыну поставили диагноз: глубокий стромальный герпетический кератит. Зрение падает, что делать»? Это письмо от Евгении Петровны Бабаевой из Новочеркасска.

М.Л.: Заболевание вызвано вирусом герпеса, это бич нашего времени, он очень распространен. Контакт этого вируса со слизистой приводит к герпетическому кератиту.

Удар принимает роговица: вирус как бы изъедает роговичную ткань, слабеет зрение. Если болезнь не запущена, офтальмолог назначит противогерпетические препараты, которые в определенной степени помогут восстановить прозрачность роговицы.

Очень важно при этом заболевании повышать иммунитет. Для этого рекомендую использовать травы – кошачий коготь и эхинацею. Заливаем 1 ст. ложку стаканом холодной воды, доводим до кипения, процеживаем. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день после еды. Курс – до двух месяцев. Настоятельно советую пить это снадобье сейчас, глубокой осенью, когда наступает грипп.

Для улучшения остроты зрения можно попробовать следующее: 150 г порошка имбиря залить 0,8 л водки, настоять в темном месте две недели. Обязательно процедить и принимать по 1 ч. ложке с водой два раза в день за полчаса до еды.

«ЗОЖ»: Письмо из Приморского края от З. М. Земской. У нее судорожно сокращаются мышцы лба и окологлазные мышцы, дергаются веки.

М.Л.: Зое Михайловне можно помочь. Такое состояние возникает из-за повышенной возбудимости вегетативной нервной системы. Основное лечение – не глазные капли, а успокаивающие отвары, настойки, содержащие валериану, пустырник, мяту, зверобой, ландыш, боярышник. Пить по 1/4 стакана до четырех раз в день, увеличивая дозу на ночь. Советую лечиться таким способом не меньше месяца, чтобы получить стойкий эффект. Тогда значительно снизится светобоязнь, исчезнет подергивание век.

«ЗОЖ»: Анна Васильевна Степанова, живущая в Смоленской области, страдает увеитом правого глаза. Естественно, просит о помощи.

М.Л.: Увеит – это воспалительный процесс. Он протекает в заднем отрезке глаза. Лечится этот недуг сложно, медикаменты проникают в пораженный участок трудно. Обычно увеит сопровождается помутнением стекловидного тела, и, конечно же, Анне Васильевне надо обратиться к офтальмологу, чтобы не пропустить какой-то острый момент. Обратите внимание на сопутствующие заболевания, такие, например, как воспаление придаточных пазух носа, проблемы с зубами, суставами. Они постоянно поддерживают увеит, потому-то следует подлечить и их.

Попробуйте промывать глаза настоем из 1 десертной ложки измельченного корня барбариса, залитого 1 стаканом кипятка. На медленном огне кипятить 15 минут, настоять в течение двух часов, процедить и промывать воспаленные глаза несколько раз в день.

«ЗОЖ»: Мария Ивановна Попова, жительница Воронежа, пишет о сыне, у которого макулодистрофия сетчатки по типу Штудгардта. Юноше всего 21 год...

М.Л.: Макула – центральная зона сетчатки, отвечающая за наше зрение. При макулодистрофии может образовываться отек, он снимается мочегонными чаями – из организма выходит влага, вызывающая отек. Необходимо восполнить недостаток витаминов А, Е, С – так называемых антиоксиданов, а также микроэлементов – селена, меди, хрома, цинка. В природе они содержатся в шпинате, жирных красных рыбах, в пальмовом масле. Сейчас появились недорогие препараты, например лютеин-комплекс. Принимать по одной таблеточке два раза в день во время еды, сочетая с поступающими в организм жирами. Курс – не менее месяца. Так можно поддержать на уровне упавшее зрение, более того, оно постепенно будет немного восстанавливаться.

Все, что я сказала по поводу макулодистрофии, в полной мере относится и к Михаилу Петровичу Папину, живущему в Алтайском крае. Искренне желаю ему, ветерану Великой Отечественной войны, встретить 60-летие Победы. Посоветую Михаилу Петровичу закапывать по 3 капли 3-4 раза в день следующее лекарство: взять цветки синего василька, корневище аира болотного, траву руты душистой, листья лекарственного одуванчика и обыкновенной черники в соотношении 2:2:1:3:4. Три ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, подержать на водяной бане 15-20 минут, процедить. Капли готовы к употреблению! А составляющие, если не приготовили все эти лекарственные растения летом, можно приобрести в аптеке.

Наши глаза – удивительный дар природы. Не случайно ведь говорят: «Лучше один раз увидеть»...

БОЛЕЗНЬ НАДО ВЫДЫХАТЬ!

В «ЗОЖ» (№ 21 (273) за 2004 год) главный врач Центра кинезитерапии в Сокольниках, кандидат медицинских наук Сергей Михайлович БУБНОВСКИЙ рассказал о том, как с помощью нехитрых физических упражнений справиться с радикулитом.

Сегодня речь пойдет об артрите и артрозе – болях в коленных суставах и о способах избавления от них. Судя по письмам, этот вопрос волнует многих наших читателей. Корреспондент «ЗОЖ» Светлана Пальмова записала рекомендации доктора Бубновского.

Боли в коленных суставах носят название артрита коленных суставов, артроза коленных суставов. Эти заболевания очень часто преследуют людей старшей возрастной группы. Медицинская практика показывает, что необходимо делать дифференциальную диагностику: на самом ли деле болят колени или это отзвук боли от других частей тела? И, как правило, к сожалению, это подтверждается. То есть часто люди годами лечат колени, делают всевозможные примочки, припарки, им вытягивают шприцами воспалительную жидкость, а она образуется снова. Эти процедуры на самом деле весьма пагубны, потому что способствуют высыханию сустава, связки в суставах становятся жесткими, а потому подверженными травмам.

Как правило, непосредственно с больным коленом проблема бывает только в тех случаях, когда произошла прямая травма. Например, повреждение мениска часто ведет к развитию артроза. Люди начинают щадить ногу, колени перестают нормально сгибаться, атрофируются мышцы, нарушается питание сустава. Сначала развивается артрит, то есть происходит воспаление мягких тканей сустава – это связки и мышцы, отвечающие за сустав. Как следствие следующая ступенька – артроз, при котором деформируется суставная поверхность. Плюс контрактуры коленного сустава, приводящие к укорочению ноги.

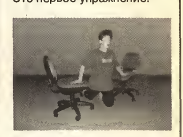
Почему это происходит? Да потому, что мышцы и связки из-за контрактуры уже не в силах сгибать и разгибать колено. Люди с трудом ходят, прихрамывают, испытывают массу других неприятных ощущений.

Я уже говорил, что отдельно колено может болеть только после прямой травмы, например, произошел разрыв связок у спортсменов, травмы менисков, после неправильной реабилитации. Если же человеку предлагается правильный комплекс реабилитационных упражнений, а именно физические упражнения лечат любой сустав, то можно справиться с болями в коленных суставах. Надо помнить, что сустав напрямую зависит от мышц и связок этого сустава. Когда их выключают из работы, закрывают ногу лангетом, естественно, со временем происходит гипотрофия, уменьшение мышц. А это, в свою очередь, ведет к стойкой сгибательной контрактуре, вылечить которую практически невозможно.

Моя практика показывает, что 90% болей в коленях связаны не с самим коленом, а либо с тазобедренным суставом, при поражении которого возникает боль в спине, паху и в колене. Очень важно дифференцировать боль в пояснице от боли в тазобедренном суставе и боли в колене. Иначе может произойти смещение акцента: врач будет лечить то, на что жалуется пациент. Но ведь если лечить следствие, а не причину, то никогда не победишь болезнь.

Когда становится ясно, что нет заболевания тазобедренного сустава, а есть боли в нижней части спины, то, конечно, помимо чисто кинезитерапевтической рецептуры, связанной с лечением поясничных отделов спины, о чем я уже говорил в «ЗОЖ» (№ 21 (273) за 2004 год), рекомендую специальную гимнастику для коленных суставов. Допускаю, кому-то она покажется парадоксальной и даже в чем-то жестокой. Но для меня важен результат, а он должен быть один: при артрите правильная система упражнений восстанавливает сустав полностью!

У меня лечилась женщина, которой где-то за 60. Отнюдь не спортивная, с лишним весом, колени не помещались в двух моих ладонях, настольно они были распухшие. Болели страшно, опуститься на них женщина не могла. Говорю ей: обматывайте колени тряпками, в которые насыпан растолченный лед, и, опираясь на стулья, начинайте ходить на коленях, превозмогая боль. Вначале это будет два-три шага, потом окажется по силам сделать 10 шагов, 15. Это первое упражнение.

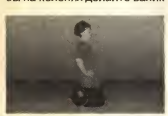




После ходьбы на коленях рекомендую, опять-таки держась за стулья, опускаться на пятки. Боль, которая возникнет в передней части бедра, будет очень резкой. Это второе упражнение делаем на выходе со звуком «Ха», выдыхать в больной сустав. Я всегда говорю: «Болезнь надо выдыхать»! Ни о каких вдохах, задержке дыхания речи нет, сосредоточьтесь только на выдохе. Кстати, у человека, если он к тому же гипертоник, когда он выдыхает, снижается давление.

Понимаю, что сразу, сидя на коленях, вы не сможете опуститься на пятки. Даже на 10–15 градусов сделать это упражнение будет невозможно. Подкладывайте под колени валик, посидите на нем. Засекли время? Прошло 5–10 секунд? Очень хорошо! Значит, завтра вам покорятся 20–30 секунд. Так постепенно доведите это упражнение до трех – пяти минут.

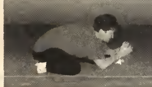
С каждым днем после ходьбы на коленях делайте валик



все ниже и ниже. Можно для этой цели сложить пополам сначала жесткую, потом мягкую подушку. И вот через 3–4 месяца наступает благословенный день, когда вы сможете без острой боли опуститься на пятки.

Что же произошло? А вот что. Вы убрали функциональную контрактуру четырехглавой мышцы передней поверхности бедра. Как мы уже выяснили, обычно больной коленный сустав сопровождается укорочением, контрактурой этой мышцы. Опускаясь на пятки, мы растягиваем мышцы. Боль вызывает не проблема самого колена, кости не болят, а именно растяжка мышц. Стало быть, надо лечить не колено, надо лечить мышцы над и под коленом.

Третье упражнение – на растяжку — выполняем сидя. Избавиться от боли в колене можно растягиванием мышцы задней поверхности голени. Через боль в икроножной мышце и под коленом тянем пальцами рук большой палец стопы на себя. Здесь задей-



ствованы мышцы и связки под коленом.

Значит, в первом упражнении мы растягиваем мышцы над коленом, во втором – под коленом. Таким образом, мы как бы снимаем нагрузку с суставных поверхностей колена и восстанавливаем его питание. Если вы осилили эти три упражнения, приступайте к партерной гимнастике. На сей раз это приседания: ноги широко расставлены, руками держимся за неподвижную опору, допустим, за ручки двери или руки на талии. Приседаем с прямой спиной, не сгибая колени больше чем на 90 градусов. Доводить эти приседания до 100 в день. Но меньше 20 за один раз не имеет смысла.



Недавно встретил долгожителя, художника Бориса Ефимова. Спросил: «Какие упражнения вы делаете»? «Да никаких не делаю, приседаю раз четыреста в день, вот и все», – услышал в ответ. А ему 104 года...



Завершить процедуры надо контрастным душем. Никогда не грейте сустав, не поддавайтесь на уговоры врачей и не выкачивайте из сустава жидкость. Берегите коленные суставы как зеницу ока, ибо это суперкомпьютер человеческой конечности. Восстанавливать себя он может сам. Банально, но факт: 95% болей в колене можно лечить без всяких лекарств, без всяких операций. Главное – терпение и регулярность выполнения упражнений.

Сообщаем координаты «Центра кинезитерапии Бубновского»: 107113 Москва, ул. Сокольнический Вал, д. 1. Парк «Сокольники», павильон № 5.
Тел.: (095) 268-95-29, 268-95-30.
www.bubnovski.ru

КОГДА КОСТОЧКИ ХРУСТЯТ

Все наслышаны о чудесах восточной медицины. Но какую именно медицину следует называть восточной и чего именно от нее ожидать, полагаю, не все отчетливо себе представляют. Вопрос отнюдь не так прост и для специалистов.

Профессор Бухарского медицинского института имени Абу Али ибн Сины (Авиценны) Ином Джураевич КАРОМАТОВ преподает соответствующий курс студентам-семикурсникам и возглавляет Ассоциацию "Восточная медицина". Так вот, на первом же занятии он объясняет, что в основу его курса положены наработки арабской, греческой, персидской, индийской и китайской философских школ.

Доктор Кароматов в течение многих лет изучает древние медицинские трактаты, написанные на персидско-таджикском языке, извлекая из них концепции и рецепты лечения болезней, актуальные для современных людей. Более того, многие из них он и другие члены ассоциации внедряют в медицинскую практику. Ориентируясь на своего великого земляка Авиценну, доктор Кароматов не делает разницы между высокопоставленным пациентом и нищим, неспособным заплатить за лечение. По признанию медсестры Нелли, работающей бок о бок с Иномом Джураевичем, еще не было случая, чтобы он отказал в помощи бедному человеку, каковых в современном Узбекистане, увы, подавляющее большинство.

Из бессчетных богатств восточной медицины, "реанимированных" доктором Кароматовым, я попросил его выделить для читателей "ЗОЖ" тематический пучок информации, которой каждый сам сможет воспользоваться в домашних условиях. Призадумавшись, Ином Джураевич предложил остановиться на болях в спине и суставах, с которыми сталкивается едва ли не каждый, начав отсчет четвертого десятка жизни.

Прежде всего, боли следует разделить на хронические и острые. Первые не очень сильны, длительны, к ним, как правило, человек привыкает и даже не всегда активизируется на борьбу, что очень неправильно: продолжаясь долгое время, такие боли могут привести к деформациям суставов. Второй тип болей связан с покраснением суставов, местным повышением температуры, боль могут пульсировать, ее трудно терпеть, и обычно больной готов на что угодно – лишь бы облегчить страдания.

Итак, что следует предпринимать при хронических болях.

Если наблюдаются боли в мелких суставах или даже болей как таковых еще нет, но хрустят пальцы (верный признак приближения суставных болей), вам поможет сгущенный сок листьев

ивы. В летний период (для средних широт с мая по август) отыщите дерево плакучей ивы и позаимствуйте у него охапку свежих зеленых листьев. Срывать их следует утром, при этом старайтесь брать преимущественно молоденькие листочки. Дома отожмите через соковыжималку сок из ивовых листьев. 20 г сока (это примерно десятая часть стандартного стакана) оставьте в теплом месте, пока не испарится две трети объема. Останется примерно 6 г сгущенного сока – это чуть больше чайной ложки. Сок ивы очень горек, поэтому добавьте в него по вкусу мед или сахар. Ежедневный прием чайной ложки сгущенного сока ивы продолжайте 10 дней, после перерыва такой же длительности лечение можно повторить, после второго такого же перерыва принимайте еще 10 дней.

Для более крупных суставов можно использовать смесь ячменной муки со свежевыжатым соком айвы: по одной столовой ложке того и другого. Полученная тестообразная кашица накладывается тонким слоем на больные суставы, желательно охватить весь сустав по кругу. Облепив таким образом больное место, оставьте обмазку на ночь. Ежедневное десятикратное повторение процедуры принесет облегчение.

Вот еще один доступный рецепт при хронических суставных болях. Отварите 2 ст. ложки сухого сельдерея: его опускают в стакан холодной воды, доводят на медленном огне до кипения, кипятят 5 – 10 минут и процеживают. Пить отвар по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 20 дней. После перерыва такой же длительности прием отвара повторяют еще 20 дней.

Если боли в суставах острые, применяют другое лечение.

2-3 ст. ложки меда смешивают с 10-20 г (1-2 ст. ложки) любого пищевого уксуса. Уксус – отличное средство доставки целительного меда в глубь тела. Причем чем боль острее, тем уксуса в указанных пределах должно быть больше (при слабых болях на 1 ст. л. уксуса – 4 ст. л. меда).

Компоненты размешивают до образования однородной массы в виде кашицы. Ее кладут на сустав, прикрывают сверху лощеной бумагой (но не полиэтиленом – должен быть доступ воздуха) и оставляют на ночь. Так делают до 7 ночей подряд, после чего необходим 10-дневный перерыв, затем лечение можно повторить еще в течение одной недели. Противопоказанием указанного метода лечения является аллергическая реакция на мед.

Если вас беспокоят шпоры на ноге, сгодится этот же рецепт, только уксуса берите чуть меньше (достаточно 1 ст. л.), зато добавьте одну каплю йода.

Когда острая боль в суставе носит пульсирующий характер и наблюдается местное повышение температуры, можно воспользоваться свежим цикорием: все наверняка видели бледно-голубые цветы, растущие на пустырях. 4 ст. ложки травы цикория вместе с цветами пропустить через соковыжималку, смешать с 1 ст. ложкой ячменной муки, добавить 1 ч. ложку пищевого уксуса и перемешать до образования однородной массы. Полученную кашицу накладывают тонким слоем на больной сустав, обертывая сверху лощеной бумагой, и оставляют на ночь. Так 10 ночей подряд, после 10-дневного перерыва лечение можно повторить.

Наиболее радикальное лечение показано при снижении подвижности и заметной деформации суставов, а также при ревматоидном полиартрите (когда пальцы разбухли и скрючены). Тогда помогают горячие ванны отвара сушеных плодов и листьев тутовника (больше у нас известного как шелковица, растущая в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии, годится как белая, так и черная). Отвар готовят так: 10 ст. ложек листьев (ягоды не помешают) заливают 0,5 л воды, на медленном огне доводят до кипения, кипятят 5-10 минут и процеживают. В этот отвар в теплом виде (40 градусов) на 15 минут погружают больные руки или ноги. Ванны делают в течение 20 дней, после такого же перерыва лечение повторяют.

Ином Джураевич вспоминает больную с тяжелейшим ревматоидным полиартритом. Когда все известные методы современной медицины не принесли успеха, женщина обратилась к доктору Кароматову, который назначил лечение голоданием. Оно было вполне эффективным. Но после возвращения к нормальному питанию деформации суставов также возвращались.

Вот тогда-то знакомый целитель-горец из Таджикистана напомнил врачу старинный рецепт, и он впервые применил его для своей пациентки. Результат оказался необратимым, с тех пор в самых тяжелых случаях ревматоидного полиартрита Ином Джураевич прибегает к помощи тутовника.

Кроме подобных рецептов, в восточной медицине известны пищевые продукты, употребление которых тоже помогает побороть боль в суставах.

Один из них – чернильный орех, из которого с древних времен добывают стрихнин. Орех чистят, раскрывают, убирают белый ядовитый отросток и зернышко замачивают на сутки в воде, чтобы легче было расщепить. Назавтра отламывают небольшой, со спичечную головку, кусочек и съедают его с мясом, рыбой либо другой тяжелой пищей. Прием – один-два раза в день до ослабления болей.

Другой аналогичный продукт – мускатный орех, особенно эффективный для снятия острых болей при радикулитах. 20 штук размалывают и принимают по одной ч. ложке в день с чаем, едой или посыпают молотым орехом крутое яйцо. Курс лечения – 40 дней.

При радикулитных болях помогает также корень имбиря. Кусочек корня кладут под язык и держат два часа. Боль проходит. Правда, есть побочное действие: имбирный корень закрепляет желудок, так что если пришлось им воспользоваться, следует позаботиться о компенсации, приняв легкое слабительное.

Все приведенные доктором Кароматовым средства лечения суставных болей опробованы лично им на практике, а почерпнуты в таких источниках: "Канон врачебной науки" Авиценны, "Мухити азъам" ("Великий океан" – книга, изданная в XIX веке в Англии, обобщающая опыт персидской и индийской медицины), "Тибби Юсуфи" ("Медицина Юсуфа" – трактат целителя Хорезмшаха XVII – XVIII веков).

Григорий МАЛАЙ.
Бухара –Москва.

ВЛЮБЛЕН В ТРАССУ, В СЕВЕР, В ТАЙГУ

Не обессудьте, если некоторые мои мысли и высказывания покажутся вам чересчур резкими. Поверьте, это не со зла и без всякого злопыхательства. Честное слово, газета ваша мне очень нравится.

В свои 44 года я работаю на севере Тюменской области на станции перекачки газа, одной из многих на трассе газопровода. Длина обслуживаемого нами участка — 1500 км в общей сложности. Да, кроме всего прочего, в нашем ведении инфраструктура: связь, электрохимзащита, подача газа в дома линейных обходчиков и еще много всего.

Мне моя работа очень по душе. Я — романтик, а тут такое приволье: вековая тайга, осенняя, зимняя, весенняя, летняя, то высохшая до треска, то до треска промороженная, полная грибов и ягод, зверей и птиц. Суровая, неприступная или ласковая, как мать. Упадешь на спину на ярко-зеленый мох среди кустиков брусники, в прогалах между деревьями плывут-летят легкие облака. Кедры-великаны покачивают огромными головами-шапками, роняя спелые шишки. Так хорошо бывает на душе после такого общения с природой-матушкой.

Жаль, мало таких моментов. Чаще приходится или тушить ревущие лесные пожары, или продираться по пояс в снегу к какому-нибудь заметенному снегом крану, или по болоту спешить летом к месту аварии. А потом, стоя по пояс в холодной жиже, отчерпывать ее ведрами, чтобы сварщик мог подлезть и залатать трубу. Нет, нет, я не жалуюсь. Это интересно, это мне по сердцу.

Но немудрено, что еще в 22 года я застудил тазобедренные и плечевые суставы (часа три провалялся на снегу в одном ватнике). Позже к этому добавились гипертония, стенокардия, язва 12-перстной кишки... И все это она — Ее Величество Трасса. Да еще 6 черепно-мозговых травм и 4 перелома, "приобретенные" мною в молодые годы от увлечения мотокроссом.

И я живу со всем этим, работаю, растим с женой детей.

В "ЗОЖ" пишут в основном люди пенсионного возраста, милые, добрые, отзывчивые люди, настрадавшиеся в жизни и натерпевшиеся побольше моего. Но у них есть свободное время, они сами им распоряжаются, как заблагорассудится. А каждый рецепт, согласитесь, предполагает курс лечения, а я подчас утром не знаю, где я буду в обед. Аварии никто не планирует. Рванет — и часа эдак в 3-4 20 минут на сборы и уже на вездеходе мчишься, разбрызгивая грязь...

А там песок в стекло сплавился и на 500 м лес в округе вывернуло, и котлован с огрызками трубы полон воды. Хорошо, если лето на дворе.

Какая уж тут система лечения, какие курсы приема. Болеть же ох как не хочется! Чтоб не скрипеть, к примеру, зубами от боли в правом тазобедренном суставе и не уставать до изнеможения в конце обычного трудового дня.

Конечно, не каждый день аварии, не каждый день экстрим. Но и в относительно спокойные дни не разгуляешься. Мы ведь еще в командировки ездим по 5-10 дней. Выезжаем на трассу, у нас там общежития. Сами готовим, работы — от темна до темна, а летом — и ночью светло. И где же нам среди толпы пьяных уставших мужиков заниматься самолечением?

Вот я и спрашиваю: "Что нам-то делать?" Тем, у которых недомоганий много, а времени, возможностей на их устранение нет. Режим жизни такой рваный.

Городок наш красивый, молодой, не обзавелись мы еще бабками и дедками-целителями, а врачи... Пытался я к ним ходить, но большого успеха не добился.

Сейчас я, слава Богу, не пью. Курить бы еще бросить, от лени отрешиться. Только, пожалуйста, не советуйте: "Встань и делай!". Лень — она лени рознь, иногда придешь домой, вроде и день был не слишком загруженный, а упал в кресло, и ничего не хочется. Нет, нет, я и дома много делаю — все устроено моими руками. У меня славная жена, прекрасные дети: оба парня играют на саксофоне, ни вином, ни наркотиками не балуются. А вот здоровье...

Взываю к вам, зожевцы: поделитесь своими знаниями со страждущими и больными, вселяя в них уверенность и надежду.

Остаюсь влюбленный в Трассу и тайгу, справивший серебряный юбилей с Севером.

Адрес: Ткаченко Вячеславу Геннадиевичу, 628163 Тюменская обл., г. Белоярский, мкр-н I, д. 24, кв. 48.

"ЗОЖ": Вячеслав, дорогой наш друг, мы-то чем виноваты?! Да, понятно: вести тот образ жизни, на который вас обрекает работа, и лечиться по тем рецептам, что присылают читатели и предлагаем мы, действительно трудно.

Первый совет, который приходит на ум, — смените работу. Ну что делать, если она загоняет вас в тупиковую ситуацию. В конце концов вовсе не обязательно при этом расставаться с тайгой.

Второй совет — уже на холодную голову – это сесть и разобраться в ситуации. Не стоит надеяться на то, что все вдруг пройдет. Если не лечиться, будет становиться все хуже и хуже. Помочь себе, между тем, можно, как бы ни была трудна и полна неожиданностей ваша работа.

Но, мне кажется, читая ваше письмо, я понял вас и ваш характер. Вы относитесь к типу людей смелых, рисковых, живущих напоказ, волевых по отношению к работе, но совершенно безалаберных по отношению к себе, к своему здоровью.

Нужно меняться! Наскоком с врачами не получилось – все, конец! А ведь вы хотя и говорите, что "газета мне очень нравится", тем не менее толком ее не читаете. Мы давали и даем много всего, что обязательно должно вам помочь. И по поводу язвы, и по поводу тазобедренного сустава...

Не могу пересказывать содержание вестника за год. Давайте так: бросили выпивать – теперь бросьте курить. Для язвенника курение – смерть. Пойдите еще раз к врачам, получите хотя бы точные диагнозы. А дальше – будем работать. Наши специалисты составят для вас программу действий с учетом специфики вашей профессии. Но вы должны не просить читателей помочь вам, а сделать это сами.

Итак, ждем диагнозов и решимости справиться со своими болячками. Только в этом случае ваша влюбленность в трассу, в Север, в тайгу окажется "взаимной".

Анатолий КОРШУНОВ.

P.S. Вслед за публикацией мы отправим вам письмо с перечнем того, что вы должны делать уже сейчас, сегодня. Учтите, за вами наблюдаем не только мы, но и тысячи наших читателей.

Доктор Наумов:

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — СУТЬ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ

(Продолжение. Начало — в № 21(273) за 2004 год)

"ЗОЖ": Мы остановились на том, что при удалении желчного пузыря (ЖП) даже наиболее легким — лапароскопическим методом остаются культи симпатического и блуждающего нервов, раздражение которых может приводить как к повышению тонуса желудка, так и к его понижению с послаблением сфинктеров, что способствует поносам и развитию неспецифического язвенного колита (НЯК). Как же быть тем, у кого обнаружили камни в ЖП?

Дмитрий НАУМОВ: Хирурги шутят, что показание к удалению аппендикса есть наличие аппендикса у пациента и рук у хирурга. Не стоит торопиться лечь под нож, тем более, если нет угрозы перитонита — разрыва ЖП от переполнения его камнями и выхода желчи в брюшную полость (в каждом конкретном случае решение по удалению ЖП принимают ургентные хирурги). Удаление ЖП само по себе не улучшит состояние больного, а камни в нем можно растворить.

"ЗОЖ": Действительно, в подавляющем большинстве писем люди жалуются, что пузырь удалили, а проблемы с пищеварением остались, не прекратились приступы холецистопанкреатита, в ряде случаев появился гастрит. Расскажите, в чем причина появления камней в ЖП.

Д.Н.: Причина проста — незакрытие пилоруса, отделяющего желудок от 12-перстной кишки. Щелочные соки 12-перстной кишки забрасываются в желудок, вступают в реакцию нейтрализации с кислотами желудка, в результате чего образуются газы и нерастворимые соли, поступающие в кишечник, а оттуда через воротную вену — в печень и далее — в ЖП, где удобно формироваться камням. При этом возникает болевой спазм сфинктера Одди, приводящий к застою желчи и соков в печени и поджелудочной железе, вызывая их воспаление. Этот процесс способствует повышению артериального давления и может вызвать даже гипертонический криз. Вот почему без восстановления желудка нормализации работы ЖКТ не произойдет, и удаление ЖП проблемы не решает — камни будут образовываться в печени, почках, возможно их образование и в сердечном клапане. Кстати, часто УЗИ дает ложную картину наличия нерастворимых камней в ЖП, провоцируя на его удаление. Более точную картину получают с помощью рентгеновского снимка, но рентген стал сейчас непопулярен для этих целей.

"ЗОЖ": Как восстановить желудок и растворить камни в ЖП?

Д.Н.: Для *восстановления желудка и пилоруса* принимают жмыхи из свежей капусты или моркови (допускается их чередование) 1 раз в день — утром за 1 час до еды в объеме 1/3 стакана. Жмыхи можно смешивать со сметаной, так их будет легче проглотить. Попадая в желудок, они впитывают в себя попавшее туда содержимое 12-перстной кишки и дают возможность клеткам желудка и пилоруса восстановиться.

"ЗОЖ": Как долго нужно продолжать эти процедуры?

Д.Н.: Обычно 3-4 недель бывает достаточно. Параллельно для *снятия спазма сфинктера Одди* принимают уролесан по 10-15 капель на кусочек сахара через 1,5 часа после ужина (т.е. 1 раз в день). Для *уменьшения воспаления во всем ЖКТ* надо пить квас на чистотеле 3 раза в день за 30 мин. до еды от 1-2 ст. л. до 1/2 стакана. И уролесан, и квас на чистотеле принимают в течение этого же срока — 3-4 недели.

"ЗОЖ": Какое питание должно быть в период лечения?

Д.Н.: Подойдут каши из злаковых, заправленные сливочным маслом, борщ из квашенных овощей, омлеты, отварное мясо, рыба с картошкой, квашенная капуста, солянки и капустники из нее, соленые огурцы. Только не нужно считать, что употребление овсянки или других каш на воде или молоке с утра оказывает благотворное влияние на желудок. Для улучшения пищеварения можно употреблять во время еды таблетированные ферментные препараты, например мезим.

"ЗОЖ": Далее наступает самое важное — *растворение камней*, не так ли?

Д.Н.: Именно. Понадобится 10-15 желчных пузырей курицы, утки или индюшки — именно самки, несущей яйца. Содержимое одного пузыря набирается в одноразовый шприц, который кладут в холодильник. Непосредственно перед приемом из свежего мякиша ржаного хлеба делают 10 шариков размером с фасолину, в середину каждого шарика капают по 2 капли желчи, замуровывают содержимое и принимают через 1,5 часа после обеда, но не позднее 15 часов. Еще 10 шариков с 2 каплями желчи в каждом приготавливают и съедают в 17-17.30, в период наибольшей активности печени, т.е до ужина. Повторю, дневная порция желчи — 40 капель (2 раза по 20 шариков с 2 каплями желчи в каждом), курс — 10-15 дней.

"ЗОЖ": Отличается ли питание в этот период?

Д.Н.: Да, и это важно. Обед и ужин в период растворения камней должен состоять из растительной (т.е. щелочной) пищи, например, гороховое пюре с растительным маслом (нерафинированным), каши из злаковых, овощное рагу. На завтрак нужно есть мясо, рыбу, грибы, яйца, творог, кисломолочные продукты. Прием кваса на чистотеле или на любом другом растении прекращается, а вот уролесан можно продолжать принимать по 10-15 капель на кусочек сахара через 1,5 часа после ужина.

"ЗОЖ": В одном из предыдущих материалов (см. "ЗОЖ" №4(256) за 2004 год) мы рассказали об излечении одного вашего пациента от лимфогранулематоза — диагноза-приговора в устах официальной медицины. Естественно, мы получили массу писем с просьбами рассказать подробнее о методике избавления от него.

Д.Н.: Подобно тому, как каждый раз оставленный супчик плесневеет по-разному, так и у каждого человека ферментные системы портятся по-разному. Основной показатель лимфог-

ранулематоза — это уменьшенное количество лимфоцитов в крови: при норме, скажем, 30 их будет менее 10. Лимфоциты — это элементы лимфы, которые перебрались в кровь, их недостаток свидетельствует о недостаточности лимфотворения. При этом лимфатические узлы увеличены. Наиболее грозным подвидом лимфогранулематоза является тот, при котором они увеличены в области бифуркации трахеи, т.е. разделение ее на бронхи. При достаточно сильном увеличении лимфоузлов в этом месте человек просто задыхается. Лечение сильно осложняется, если заболевший попал в гормональную или лекарственную зависимость, получил химиотерапию. Привести в норму систему лимфотворения в этом случае еще труднее. Я получил несколько десятков писем, в которых были жалобы, что после лечения увеличение лимфоузлов возобновляется, т.е. первопричина не была устранена, а ферментные системы не восстановлены.

"ЗОЖ": Значит, если человек не принимал преднизолон и тому подобные препараты, не попал в лекарственную зависимость, можно с большей вероятностью на успех последовать предлагаемой методике?

Д.Н.: Шанс есть. Перечислю основные составляющие методики. Первое — готовится следующий состав: *берут 100 мл глицерина аптечного, два лимона средних размеров, 100 г меда (лучше майского). Лимоны ошпарить кипятком, натереть на терке вместе с кожурой, смешать с медом и глицерином. Состав хранить в холодильнике в закрытой посуде. Прием по 1 столовой ложке 3 раза в день через 1,5 часа после еды в течение 3 недель.* Второе — на область увеличенных лимфоузлов делается компресс из печеного лука: *в консервную банку засыпают песок, в него зарывают луковицу средних размеров целиком с кожурой, ставят на плиту и держат на небольшом огне 30 минут. Затем луковицу достают, размягчают до рыхлого состояния, заворачивают в марлю и прикладывают в виде теплого компресса на лимфоузлы на ночь, закрепляя компресс лейкопластырем.* Можно усилить действие компресса, добавив к луку морскую капусту (1:1), предварительно промыв ее в теплой воде. Для этого годится как сухая морская капуста (есть в аптеках), так и та, что продается в магазинах.

Третье — первые две недели принимается квас на чистотеле, вторые — квас на календуле (полстакана цветов календулы, 3 л воды, 1 стакан сахара, 1 ч. ложку сметаны настоять 2 недели, завязав горлышко банки марлей). Квас на календуле можно заменить квасом на побегах ели — верхушках веток длиной 10-15 см (на 3 л кваса берется 1 стакан побегов ели).

"ЗОЖ": Что вызывает заболевание лимфосистемы?

Д.Н.: Нервные потрясения, стрессы, но чаще всего — переохлаждения (ведь лимфа — это кровь морских ракообразных), после которых и возникают воспалительные процессы. Я бы, кстати, предостерег от приема йодсодержащих препаратов — излишняя йодизация не нужна. Йод нужно восполнять с морепродуктами — морской капустой, рыбой, креветками. Больные должны избегать переохлаждения и больше употреблять морепродуктов.

Напоминаем координаты доктора Наумова: Украина, 21000 Винница-9, а/я 825.

МЕТОД ШЕВЧЕНКО РАБОТАЕТ И ЗДЕСЬ

Не могу молчать! Хочу, чтоб знали все зожевцы, что метод Николая Викторовича Шевченко продолжает работать.

Из моих 62 лет 28 страдаю болезнью Аддисона. Все годы принимала кортизон или преднизолон. Узнав о методе Шевченко, начала с 2002 года принимать раз в день рекомендованную им смесь. В результате через 9 месяцев избавилась от необходимости лечиться гормонами. Не писала вам об этом много месяцев — проверяла. И вот уже более года живу без гормональных препаратов.

Низкий поклон Николаю Викторовичу. И спасибо вам за труд.

Адрес: Самбашидзе Анне Ивановне, 384424 Аджария, Кобулетский р-н, с. Цхаврока.

ВИРУС БЕЗ СЕЗОНА

Меня очень волнует проблема, многим кажущаяся мелкой, пустяковой. Это обыкновенная бытовая грубость, раздражение по любому поводу, а зачастую и без него. С этим хамством сталкиваешься, как с насморком, повсюду. Только, к сожалению, грипп — заболевание сезонное, а хамство "свирепствует" круглый год. Булат Окуджава призывал нас: "Давайте говорить друг другу комплименты!" Мне кажется, это пожелание исполнится еще не скоро, но ведь не хамить-то мы друг другу можем? А?

Адрес: Чернышевой Людмиле Алексеевне, 662153 Красноярский край, г. Ачинск, а/я 1.

"ЗОЖ": Теоретически, Людмила Алексеевна, вы абсолютно правы. Но помните серию фильмов на "мотив" "Особенностей национальной..." Помните? Охоты, рыбалки...Так вот, хамство из той же оперы. Это одна из "особенностей" наших взаимоотношений. Корни проблемы уходят как в далекое прошлое нашей страны, так и в ее сегодняшнее настоящее. Впрочем, это слишком серьезная и масштабная тема, чтобы обсуждать ее в рубрике "В несколько строк". Ну, а что касается Булата Окуджавы и его призыва: "Давайте говорить друг другу комплименты!" Давайте говорить — это приятно.

ВСЕ СОВЕТЫ НУЖНО "ПРОСЕИВАТЬ" ЧЕРЕЗ СИТО

С аденомой я прожил 10 лет, и все это время искал пути избавления от нее. Вычитал про дыхательные упражнения - выполнял целый год, узнал рецепт настойки на осиновой коре - начал принимать, ел тыквенные семечки с медом, пил кардуру, настойку на конском каштане, чистотеле и красном корне, отвар жгучей майской крапивы. Короче, перепробовал все известные варианты лечения, но очередное обследование УЗИ показало, что аденома не уменьшается. Так обидно стало, что 3 года я сам себя держал в роли подопытного кролика, а результат - нулевой. И только после того, как избавился от аденомы хирургическим путем, почувствовал себя заново рожденным. Поэтому хочу предостеречь многих читателей от повторения моих ошибок. Советы нужно "просеивать" через сито: не все рецепты каждому хороши. Иногда мы, сами того не понимая, только затягиваем течение болезни, боясь решиться на операцию.

И в заключение рецепт от аллергии на амброзию. С начала мая по конец ноября пью по пол-литра козьего молока в день натощак. Результат положительный, и про лекарства забыл.

Адрес: Емельянову Борису Алексеевичу, 352932 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Советской армии, д. 38, кв. 46.

ВЕСНОЙ ПОБЕГУ 20 КИЛОМЕТРОВ

Сергея Анатольевича Родина зожевцы знают давно. Он — постоянный автор нашей газеты. Его первое письмо было опубликовано в «ЗОЖ» (№ 4 (160) за 2000 год). В прошлом Сергей — военный летчик самолета СУ-25 «Грач». Но все изменилось, когда он в свои 33 года попал в автомобильную катастрофу и перенес неимоверные мучения... И все же этот мужественный человек не смирился с судьбой. В своем сегодняшнем письме он рассказывает о том, что произошло в его жизни за последние четыре года.

Вы очень правильно сделали, что открыли в «ЗОЖ» рубрику «Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка». Главное для выздоровления после перенесенной болезни или травмы — желание и уверенность. Если у человека есть уверенность и желание, то он будет победителем. Думаю, что человеку, прошедшему тяжелое испытание, если он вышел из него победителем, будет интересно вспомнить моменты прошедшего. Борьбу за свою жизнь. А она дается, между прочим, один раз. Выигрывает только тот, кто смело, невзирая на препятствия, идет вперед.

Говорю это с полной уверенностью, так как мне выпало довольно тяжелое испытание: черепно-мозговая травма, после которой 1,5 года лежал в состоянии трупа, в коме. Врачи ломали голову: «Выживет или нет?» Конечно, огромную помощь мне оказала мама. Считаю, что моя мама — это подарок мне от Господа.

Но кроме помощи мамы необходима была еще и настойчивость. Ее хватало. Вот поэтому я имею моральное право утверждать, что человеку, который попал в тяжелую ситуацию, необходимо понять: все, что будет далее, зависит в первую очередь от него, а не от медицинских работников.

Когда я начал бегать после перенесенной травмы, то в мае 1998 года на «Космическом марафоне» в Королеве первый раз пробежал 10 км за 2 часа 10 минут. Конечно, время огромное. Но я, зная, что часть ягодичных мышц у меня «сожрали» пролежни, посмотрел на результат реально. Начал добиваться увеличения скорости бега постепенно. На 10 км мне стало требоватьоя уже полтора часа. Довольно интересный случай произошел в сентябре 2004 года, когда Владимир Петрович Волков, председатель Клуба любителей бега «Муравей» в Королеве, предложил мне в апреле 2005 года на соревнованиях бежать не 10, а 20 километров. Я и сам об этом подумывал, но раз уж предложил Волков...

Решил, что весной 2005 года побегу 20 км.

Может быть, вы подумаете, что это или выдумки, или неграмотное использование возможностей организма, излишняя торопливость? Но я скажу коротко и ясно: человек добьется того, к чему он стремится, только тогда, когда он будет сам настойчиво решать задачи, поставленные перед ним.

Спорт в этом деле имеет большое значение. И я рекомендую тем, кто надеется в основном на таблетки, уколы и прочие фармацевтические средства, обратиться за помощью к более простому и дешевому способу поправить пошатнувшееся здоровье — простой физподготовке.

Верите офицеру (я не говорю — бывшему), инвалиду 1-й группы, который смог без особой нагрузки пробежать 20 километров? Желаю успеха тем людям, которые поверили моим мыслям.

Адрес: Родину Сергею Анатольевичу, 141080 Московская обл., г. Королев-10, пр-т Космонавтов, д. 26, кв. 169.



Йога для всех

РАСКРЫВАЕМ ПЛЕЧИ В «ПОЗЕ ВЕРБЛЮДА»

Продолжаем занятия по программе «Йога для всех» (начало см. в «ЗОЖ» №10 (262) за 2004 год). Среди многих бед и неприятностей, которые приходят с возрастом, — согнутая спина, сутулость, сжатые плечи и грудная клетка. Как от этого избавиться, как распрямить спину и плечи? Поможет «поза верблюда» (уштрасана) в разных вариантах. Их мы и попробуем освоить за ближайшие две недели.



«Хорошие ноги рано или поздно станут спотыкаться; гордая спина согнется...» — писал Уильям Шекспир. Пожалуй, верно, но только с небольшой поправкой: если их не тренировать, то есть регулярно не заниматься. Попробуем восполнить этот пробел.

Прежде чем приступить к освоению «позы верблюда», сделайте небольшую разминку для спины и плеч. Если вы уже освоили комплекс движений «Приветствие Солнцу», опубликованный в «ЗОЖ» (№13 (265) за 2004 год), хорошо выполнить и его.

Потянуться рукой к пятке. Прежде всего попробуем, стоя на коленях, дотянуться левой рукой сначала до левой, а потом и до правой пятки (рис.1). Затем то же самое правой рукой. Чтобы было легче, можно поднять пятки повыше, а пальцы ног согнуть (как на рис.2). Сделайте 10-15 движений попеременно в обе стороны — в простом и сложном варианте. После этого возьмитесь за пятку рукой и сильно упритесь в нее, перенося вес на руку. Если без дополнительной опоры эти движения пока делать трудно, поставьте сбоку или сзади небольшую табуретку и опирайтесь на нее. В конце отдохните в позе сидя на пятках или просто посидите на коврике в любой удобной позе.



Прогиб с упором в поясницу и таз. Поставьте колени и стопы на ширину плеч, подогните пальцы ног (здесь мы развиваем стопу и пальцы). Если это пока трудно, можно под колени положить подушку. Опираясь на ноги, напрягите бедра и ягодицы. Со вдохом поднимите голову, прогибаясь в спине и поддерживая вес тела руками (рис.2). С выдохом вернитесь в исходное положение. Сделайте это движение 5-10 раз, привыкая к прогибу. Если ничего не болит и нет неприятных ощущений, прогиб можно постепенно увеличить и, отпустив все лишние напряжения, постоять в этой позе до 1 минуты. Затем плавно опус-

А МЕЖДУ ДЕЛОМ – ГИМНАСТИКА

С физкультурой я дружу с детства. Работала в школе и детсадике физруком, инструктором по лечебной физкультуре. Сейчас вожусь с правнуком.

Предлагаю комплекс простых упражнений для тех, у кого нет времени утром делать зарядку.

• Проснулись. Лежа, поднимите руки. Потянитесь слегка вверх — вдох, затем опустите руки — выдох.

Снова поднимите руки — вдох, одновременно вытяните ноги, согнув к себе стопы ног. Потянитесь посильнее руками и пятками в противоположные стороны. Опустите руки — выдох.

• Не спеша сядьте. Потрите подошвы ног о коврик, одновременно сжимайте и разжимайте кулаки (20-30 раз).

• Встали. Направляясь в туалет, поднимайте и опускайте плечи: вдох-выдох (4-6 раз). Идите на носках.

• Пока умываетесь, 5-6 раз присядьте (можно полуприсед).

• Во время приготовления завтрака или чая старайтесь стоять то на носках, то на пятках.

• Начинаете одеваться — 4-6 раз сведите лопатки. Свести — вдох, исходное положение — выдох.

• Если вы молоды, из квартиры по лестнице вниз — бегом. Старайтесь 1-2 автобусные остановки пройти пешком.

• В транспорте не стремитесь сесть, даже если есть свободные места. Нагрузка на позвоночник больше, когда человек сидит.

Стоя можно делать упражнения, незаметные для окружающих.

Полторжицкая И.Я., инструктор по ЛФК.
г. Иркутск.
(Адрес в редакции).

титесь и отдохните в позе сидя.

Прогиб с упором в лодыжки. Увеличивая прогиб назад, напрягите бедра и ягодицы. На вдохе потянитесь руками к пяткам, опираясь на них сверху, а таз подайте чуть дальше вперед. Постепенно, в процессе занятий, старайтесь прогнуться в спине так, чтобы бедра располагались почти вертикально. Когда это получится, руки поставьте на лодыжки (рис.3). Чтобы раскрыть плечи и усилить полезный эффект позы, разверните руки ладонями вперед и наружу (большие пальцы смотрят назад) и захватите лодыжки изнутри.



Постойте в этой позе около 30 секунд, затем отдохните.

В конце занятия, как всегда, лягте на спину и с удовольствием отдохните (5-10 мин.), ощущая приятное тепло во всем теле.

«Поза верблюда» — чудесное средство для поддержания гибкости позвоночника и хорошего мышечного тонуса. Очень рекомендуется и пожилым, и молодым людям, ведь в простом варианте сделать ее совсем нетрудно. Эта поза укрепляет мышцы рук и плеч, спины и поясницы, брюшного пресса и ног. Она развивает гибкость и улучшает осанку, устраняет боли в спине. Улучшает кровообращение, очищает кровь. Нормализует работу желудка и кишечника, органов половой сферы, помогает при запорах. Развивает чувство равновесия и вырабатывает уверенность в себе.

Владимир КАРПИНСКИЙ, инструктор йоги.

МОЮ МАМУ-БЛОКАДНИЦУ СПАС ПЕЧЕНЫЙ ЛУК

Меня зовут Наташа, я родилась в Ленинграде, но уже больше 15 лет живу в Швеции.

Здесь люди не занимаются самолечением, даже антибиотик в аптеке можно купить только по рецепту, предварительно посетив поликлинику.

Однажды я зашла к знакомой, а она со слезами рассказывает, что с утра сидит в ванне с горячей водой и пытается вскрыть нарыв, который после мастита стал появляться почти ежегодно, и каждый раз одно и то же — скальпель, чистка, трубочка для вывода грязи.

Я вспомнила, как моей маме в блокаду совершенно посторонняя женщина спасла руку, а может, и жизнь. Маме тогда было 17 лет, она работала на оборонных работах (копали противотанковые рвы). От травмы указательного пальца началось воспаление, а потом — костоед. Рука покраснела, а под мышкой образовалась опухоль размером с большой апельсин. Одна пожилая женщина поменяла у кого-то свой хлеб на большую луковицу, испекла ее на углях и горячей надела маме на палец, прибинтовав мешковиной. Мама проспала больше суток, кто-то даже подумал, что она умерла, но проснулась она здоровой — лук вытянул всю грязь, даже из подмышки.

Я посоветовала моей подруге испечь лук в духовке.

На следующий день Бритта пришла ко мне с цветами. Лук она не любила с детства, и в доме его не оказалось. Она призналась, что не очень поверила в «бабушкин метод», и, покупая лук, с ужасом представила, как на нее посмотрели бы окружающие, зная, зачем она это делает. Наутро спина у нее была липкая и мокрая. «Это лук», — подумала Бритта, но с удивлением обнаружила, что повязка на месте, а нарыв открылся сам, без операции.

Уже несколько лет обострения не было.

А когда ко мне в гости приехала мама, Бритта от души благодарила ее за рецепт.

Про вестник «ЗОЖ» я узнала от маминой подруги тети Аси. Она тоже блокадница (вместе они тушили на крышах зажигательные бомбы). Тетя Ася много лет живет «по вестнику «ЗОЖ» и в свои 80 лет еще работает.

С моей годовой подшивкой «ЗОЖ» произошел такой случай: одна русская женщина, увидев ее у меня, попросила почитать. Она живет в другом городе, видимся редко. Когда встретились, ее было не узнать — моложавая, стройная, глаза блестят. Ест пророщенную пшеницу, овес парит (пьет), хлеб печет без дрожжей с отрубями, пьет по утрам масло+лимон+мед, плавает, даже бегает (!) (раньше и гулять редко ходила). Она смеется:

— Люди спрашивают: «Надя, ты что, влюбилась или в лото миллион выиграла?». Я отвечаю: «Да нет, это мне «ЗОЖ» дали почитать».

Спасибо вам за то, что вы есть.

Наталия Корви.

P.S. Если кто-нибудь захочет мне написать, буду очень рада.

Адрес: 197022 Санкт-Петербург, Набережная реки Карповки, д.32, кв.49. Для Наташи.

ЕСЛИ ВАМ ПРЕДСТОИТ ОПЕРАЦИЯ

К сожалению, я опытный больной, перенесший не одно хирургическое вмешательство. Тут и катаракта, и камни в почках, и аортокоронарное шунтирование. К счастью, я 8 лет занимался разработкой новых лекарств и 25 лет учил будущих врачей биохимии. Это позволило мне осмыслить свой опыт пациента и прийти к определенным выводам. А так как по статусу я еще и пенсионер, то думаю, что мой опыт будет интересен многим будущим пациентам.

Очень важна предклиническая подготовка. Если операционное поле находится в области головы и шеи или операция будет требовать подключения аппарата искусственной вентиляции легких, то обязательно сами недели за 2 до операции, чтобы убрать возможный источник инфекции, сделайте санацию ротовой полости. Особенно внимательны должны быть те, кто длительно принимал энап и другие препараты, содержащие эналаприл. Это вещество вызывает разрастание слизистой десны и, таким образом, создаются потайные укрытия для всякой ротовой микрофлоры. Если нет возможности пойти к стоматологу, то хотя бы проведите курс систематических полосканий рта. Возьмите 1/2 ч. ложки соды, 1 ч. ложку соли и добавьте настой ромашки или шалфея. Сделайте оба раствора и полощите каждым по очереди до четырех раз в сутки.

Инфекция может затаиться не только в зубах, но и в вашем горле. Точнее сказать, она там сидит наверняка. Возьмите свежий лист алоэ (2 см), выжмите в стакан воды и полощите горло ежедневно по 3-4 раза. Делайте это за неделю до операции.

Вам предстоит переработать огромное количество различных лекарств, это колоссальная нагрузка на печень. Постарайтесь привести ее в порядок. За месяц до операции проведите профилактический курс препаратами карсил или эссенциале. Если такой возможности нет, то займитесь чисткой печени следующим образом. Берем по 1 ст. ложке аира, плодов можжевельника, травы чистотела. Добавляем 2 ст. ложки листа березы, по 3 ст. ложки листа земляники, мяты, льна и травы чабреца, 5 ст. ложек травы зверобоя. Сбор залить одним литром кипятка в термосе. Настаивать 10 часов. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день. Курс – 2 месяца. Готовить через день. Не допускайте «алкогольных ударов», хотя и хочется «гульнуть» напоследок. Чем здоровее ваша печень, тем меньше забот вы причините реаниматологам.

Продукты распада разрезанных тканей и всех примененных лекарств будут выводиться через почки. Поэтому они должны быть в идеальном порядке. Самый простой сбор для профилактических целей: береза (лист) – 3 части, лен (семя) – 1 часть, толокнянка (лист) – 5 частей, хвощ (трава) — 5 частей. 4 ст. ложки смеси залить 1л кипятка в термосе на 2 часа. Пить по 0,5 стакана 6 раз в день в течение одного месяца.

Инфицирование швов тем вероятнее, чем они длиннее. Ваша защита – ваш иммунитет. Если операция не связана с трансплантацией органов, есть смысл его простимулировать. Мягче всего это делает настойка эхинацеи пурпурной. Принимать 3 раза в день по 35 капель перед едой.

Теперь о том, как вести себя после операции.

Не жалейте себя, старайтесь меньше лежать. Это плохо для легких, поэтому сразу же начинайте легкую дыхательную гимнастику.

Послеоперационные отеки практически неизбежны. Четко замечайте количество выпитого и вылитого. Попросите у медсестры мерную бутылочку от капельницы или «утку» с делениями, даже в туалет ходите с ней. Количество вылитого должно быть на 500 мл больше выпитого. Это норма, когда выделяется больше жидкости, чем потребляется. Ни о каком обезвоживании не может быть и речи. Можно самостоятельно использовать мягкие мочегонные типа почечного чая или мочегонного сбора. Если есть возможность, возьмите пару банок моченой брусники. Не пожалеете. Она вас будет защищать и при повышенной температуре, и действовать как мягкое мочегонное.

Другой враг – запор и газы. Слабительные, имеющиеся в отделении больницы, обычно резкого действия. Они могут вызывать боли в животе, сильный понос. Возьмите с собой чай из листьев сенны или регулакс и примите его, как только ситуация позволит, потому как мышцы у вас порезаны и тужиться вам будет больно. Что же насчет газов, то не ешьте виноград, капусту, горох и черный хлеб. Если операция в далекой перспективе, то попробуйте приучить свой кишечник к регулярной работе по старой йоговской методике. Каждый день натощак выпивайте стакан теплой (40°) сырой воды. Примерно через 6 месяцев ваш кишечник забудет о запорах.

Понос — тоже плохо. Сердобольные родственники вам что-нибудь принесут, и всегда есть шанс причинить неприятности желудку. Если это произойдет вечером, то лекарств на сестринском посту вы не найдете. Имейте с собой пакетик энтеродеза. Штука противная, но понос останавливает мгновенно.

Любая операция приводит к большим или меньшим нарушениям кровообращения, поэтому ни в коем случае не делайте резких движений. А вот постоянные мелкие, усиливающие кровоснабжение, движения, необходимы.

Начинайте утро с того, что разотрите пальчики на руках, все суставы, мышцы. Медленно крутите запястьями, лодыжками, чуть позже локтями, коленями, тихонько тазом. Делайте это до появления тепла и приятной усталости. Категорически запрещены все упражнения с закидыванием головы назад и рук за голову – можно усилить остеохондроз и даже упасть в обморок. Прежде чем сделать новое, особенно неудобное движение – нагнуться, присесть, – подумайте, как вы это будете делать, просчитайте его, не спешите.

Если операция была связана с подключением к аппарату искусственного дыхания, то вам могли задеть голосовые связки. Тогда в горле будет постоянное першение, а кашлять больно. Могут чуть-чуть помочь разные мятные пастилки. Когда вы пьете горячий чай, то часть пара попадает в дыхательное горло, получается слабенькая ингаляция, но лучше сделать нормальную ингаляцию. Ингаляционный состав такой – 0,5 ч. ложки соды, 0,5 ч. ложки соли, 20 капель настойки (но не масла!) эвкалипта. Дышите! Получите три в одном: дыхательные упражнения, лечение

связок, да и верхнему отделу легких будет хорошо.

Антибиотики неизбежны. А там, где антибиотики, там дисбактериоз. Пейте различные бифидумы.

Немного о том, что есть и пить.

Фрукты, фрукты, фрукты. Только давайте разберемся, какие из них, что вам дадут. Бананы – это пектины, усиливающие движение кишечника, слабое снотворное. Гранаты незаменимы для восстановления уровня гемоглобина, который, естественно, у вас упал. Но не усердствуйте. Вполне хватит одного в день, иначе можно вызвать раздражение слизистой желудочно-кишечного тракта. О винограде сказано было выше, газы — это и не эстетично, и вредно. Апельсины, мандарины, ананасы лучше отложить, не дразните кишечник. Яблоки всем бы хороши, но раздражают слизистую кишечника. Если есть возможность, то ешьте их печеными: вы получите и кучу железа, и пектины. Лучше всего – антоновка. Совсем хорошо, если кто-то из ваших родных приготовит их по моему рецепту. Вырежьте из яблок сердцевину и заполните образовавшуюся полость донниковым медом. И вкусно, и свертываемость крови понижает. Груша – неплохо, но действует индивидуально: одних она слабит, других крепит. Хороши сливы: и вкусно, и слабит.

А теперь ода морковке. Из содержащегося в ней бета-каротина наш организм способен вырабатывать ретиноевую кислоту. Это продукт обмена активной формы витамина А, в чистом виде ее в аптеках не бывает. Она вызывает быстрое образование из стволовых клеток более специализированных клеток – речь идет о предшественниках механобластов. Именно от них зависит скорость зарастания ваших ран. Если есть возможность, то первые три дня после операции выпивайте по 1-2 стакана свежего (не более 2 часов после отжима) морковного сока или съедайте по 0,5 кг тертой моркови (дробно, по чуть-чуть, если у вас есть язвенная болезнь). Обязательное условие — к соку и к моркови должно быть добавлено растительное масло. Продолжительность приема не более трех дней, иначе можно получить обратный эффект. При операции на кости продолжительность приема морковного сока надо увеличить до 5-6 дней.

Вы ожили, зашевелились, гулять вышли, так хочется снова почувствовать себя человеком и, например, принять рюмочку коньяка. Вашу печень со всех сторон долго и нудно били: наркотики, антибиотики и прочие яды. Она устала и может выдать парадоксальную реакцию. Доза коньяка 20 мл, а это 2 ч. ложки, способна повергнуть вас в коллапс (обморок). Так что дайте отдохнуть бедолаге месяца два и начинайте с легких натуральных вин.

К выписке из больницы лучше бы подойти максимально адаптированным к нагрузкам. Поэтому вы будете стремиться увеличить их объем. Не сорвитесь. Подстрахуйтесь настойкой родиолы розовой, она самая безвредная. Ее действие начинается после приема через один час, а продолжительность его – три-четыре часа. Основной эффект – повышение устойчивости к физическим нагрузкам.

Женьшень и элеутерококк применять не советую – может повыситься артериальное давление.

Дмитрий СУМАРОКОВ, доктор биологических наук, профессор.
Адрес: Сумарокову Дмитрию Дмитриевичу, 127006 г.Москва, ул. Краснопролетарская, д. 9, кв. 221.

ЛУЧШЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ЧЕМ ХВОРАТЬ

Мой вариант текста "На конкурс "Зожевский гимн" можно петь на разный мотив, но родные считают, что лучше всего он лег на музыку Матвея Блантера "Выходила на берег Катюша".

Наступают трудовые будни:
Кто на службу, горняки в забой.
Тот на сутки, эти до полудня.
Да и мы не лодыри с тобой.

И не важно, что пенсионеры.
Подберем работу по плечу.
Знанья есть и опыта сверх меры.
О здоровье я уж умолчу.

Ведь оно бывает в нашей воле,
Чтоб в ногах не ощущалась дрожь,
Чтоб скорей избавиться от боли,
Подпишитесь на газету "ЗОЖ".

В ней бывают добрые советы,
Как прогнать из организма боль,
Как лечиться с помощью диеты,
Чем полезна пищевая соль.

Там найдете и какие травы
Вам рекомендуют собирать.
Кто ее читает, трижды правы:
Лучше быть здоровым, чем хворать.

Адрес: Кузвесову Юрию Федоровичу, 618426 Пермская обл., г. Березники, ул. Юбилейная, д. 128, кв. 6.

«ЗОЖ» – ВОСЬМОЕ ЧУДО СВЕТА

С музыкальным образованием у меня нелады. Но эти строчки можно петь под народную-хороводную "Рукава, карман, корзина"...

У кого чего болит,
Тот о том и говорит.
А родная всем газета
Продлевает наши лета.

Чтоб друг друга поддержать,
Мы сплотились, словно рать.
"ЗОЖ" — как главное звено,
Вместе с нами заодно.

Переписку завели,
Дух спортивный обрели.
Вместе справимся с бедой:
Нам такое не впервой.

Зачитали мы до дыр
"ЗОЖ"-газету — наш кумир,
Обрели бесценный клад.
Встрече с нею каждый рад.

К совершенству мы стремимся
И сказать не побоимся:
"Дни и ночи напролет
"ЗОЖ" — надежный наш оплот!"

Вестник — целая планета,
Он — восьмое чудо света,
"ЗОЖ" — он лучшая подруга...
Не прожить нам друг без друга!

Наш девиз: "Не унывать!
Никого не обижать!
Никого не осуждать!
Быт любовью украшать!

Пистолетом хвост держать!
День с улыбкою встречать!
Пусть святая благодать
Нас ласкает, словно мать!»

Адрес: Чудаковой Нине Михайловне, 607010 Нижегородская обл., г. Кулебаки, ул. Коммунистическая, д. 20.

«ЗОЖ»: Друзья, конкурс на зожевский гимн продолжается! Как вы, наверное, заметили, мы публикуем присылаемые читателями вестника стихи. Просим непременно сообщать о том, на какой мотив следует петь ваши тексты.

Результаты конкурса подведем в марте 2005 года. Победителей ждут премии: первая — 1000 рублей, две вторые — по 600 рублей и три третьи — по 300 рублей.

ЧТОБ ГРИБОК НЕ РАЗБЕЖАЛСЯ

Купил в киоске 19-й номер "ЗОЖ" и на страничке "Отзовитесь!" увидел просьбы. На две могу кое-что посоветовать.

Кузьмичевой З.И. из п. Ставрово рекомендую взять наждачную бумагу и постепенно счистить ноготь. Когда обнажится масса, пораженная грибком, обмакните палец в воду, а затем мокрую кожу присыпьте щепоткой борной кислоты (ее порошок продается в аптеках) или питьевой соды. Можно менять через день, чтобы не привыкнуть. Затем оберните палец пленкой и наденьте носок. Грибок исчезнет быстро, а новый ноготь вырастет через год. Предупреждаю: если счищать ноготь в квартире, подложите под ногу газету и не допускайте сквозняков, чтобы споры грибка не разлетелись по всей квартире. Газету после этого сожгите.

Веселова Наталья в "ЗОЖ" (№16 (258) за 2004 год) спрашивала, как избавиться от грибка в горле при хроническом тонзиллите. Я советую жевать 2-3 таблетки активированного угля. Кашицу из угля держите во рту как можно дольше. Старайтесь не глотать, но если немного попадет внутрь, не страшно.

В том же номере Николай Комков из Тюмени, страдающий от паховой грыжи, просит помочь советом. Мне избавиться от нее не удалось, зато я научился жить с ней. Стараюсь не переедать и вовремя избавляться от шлаков. Взял офицерский кожаный ремень, завязал его ниже пупка и на место грыжи вставил осиновый чурбачок диаметром 5-6 см и длиной 15-29 см. Грыжа не мешает, так что я к ней уже привык.

Адрес: Золотникову Анатолию Ивановичу, 428022 Чувашия, г. Чебоксары, пр-т Мира, д. 10, кв. 89.

ПРОВЕРЯЕМ ПУП ЗДОРОВЬЯ

Когда чувствую после поднятия тяжестей, что у меня опущены органы, делаю так: ложусь на спину, поднимаю колени и руками начинаю легкий массаж в области кишечника, делая движения вверх. После указательным пальцем дотрагиваюсь до пупка. Если чувствуется пульс, значит, органы на месте. Если пульса нет, продолжаю массаж. Способ этот рекомендую Мурзаевой Надежде Дмитриевне из Самары ("ЗОЖ" № 19 (271) за 2004 год).

Теперь подскажу, как лечить катаракту. Возьмите яйцо коричневого цвета, сварите вкрутую, разрежьте пополам, вытащите желток и влейте в лунку сколько поместится меда. Поставьте в темное место на 3 дня. Оставшейся жидкостью надо закапывать в глаза. Сама начала использовать этот рецепт, с глаз стала уходить пелена.

Адрес: Скрипниченко Валентине Александровне, 356527 Ставропольский край, Петровский р-н, с. Просянка, ул. 40 лет Победы, д. 34, кв. 1.

ЛЮДИ ЛЕТАЮТ, КАК ПТИЦЫ

Меня зовут Лю, скоро мне исполнится 16 лет. Начала читать "ЗОЖ", отчаянно надеясь найти рецепты от своих заболеваний, но не успела. После операции стала читать по привычке, да и для будущего полезно: собираюсь поступать в мединститут. Пересказывать историю своей болезни не буду, местами она трагична, местами – даже смешна. Скажу только спасибо докторам Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А. И. Бакулева в Москве и лично Хатуне Ливановне. Пусть звезды озарят путь спасших меня врачей!

Также благодарю всех авторов писем и особенно поэтов "Творческого клуба" "ЗОЖ" за их оптимизм. Его нам в жизни так не хватает! Стихи вроде лучика надежды, который помогает расправить крылья и решиться на еще один полет в Неведомое. Я тоже пишу стихи и надеюсь, что они кому-нибудь согреют душу. Не сдавайтесь ни перед чем! Расправьте крылья, ведь мы все крылаты!

Адрес: Нинквэлотэ Лю, 614039 г. Пермь, ул. Сибирская, д. 61, кв. 20, e-mail: ninquelot@bk.ru

"ЗОЖ": Дорогая Лю! С наступающим днем рождения! Никогда не опускай свои крылья! Как бы высоко ни взлетела, всегда стремись вверх, как ты точно сказала, в Неведомое!

У Лю много красивых лиричных и проникновенных стихов. Каждое из них словно сверкающая грань в драгоценном алмазе чистой души. Мы опубликуем ее стихотворение в следующих номерах.

ПРИВЕТ ИЗ ГОРОДА МИНЬЯР

Мне 15 лет, я живу в маленьком городе Миньяр. Городок наш красивый. У нас многие читают и любят "ЗОЖ". О вестнике узнала от бабушки: она не пропускает ни один выпуск – прямо не знаю, что бы она делала без него! Очень его любит, и советы читателей ей помогают. И она обращает мое внимание на людей, которые даже в самой безысходной ситуации не падают духом, пробуют разные средства, чтобы быть здоровыми.

Предлагаю свой рецепт для укрепления волос и от перхоти. На короткие волосы: 1 луковицу натереть на мелкой терке, выжать сок, перемешать с 1 ст. ложкой меда, 1 яичным желтком и нанести на волосы. Сверху надеть целлофановый кулек и завязать полотенцем. Держать час, потом тщательно промыть (чтобы волосы не пахли луком, можно в тазик добавить 1-2 ст. ложки уксуса). На длинные волосы все компоненты брать в 2-3 раза больше.

Еще я знаю такую вещь: чтобы сердце не болело, нужно есть лимонную корочку.

Если кто захочет написать мне письмо, с удовольствием отвечу.

Адрес: Сотниковой Ирине, 456007 Челябинская обл., Ашинский р-н, г. Миньяр, ул. Сорокина, д. 94, кв. 62.

КЛЮЧЕВЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ «РЕСТАВРАЦИИ»

В 21-м номере вестника мы начали публикацию большого письма, которое прислала в редакцию врач Валентина Ивановна Ярошенко. Речь в письме шла о "реставрации" — обновлении, скажем так — организма для категории тех людей, кому за 60 и далее, которые в этом нуждаются.

Ярошенко называет три этапа: очищение, дыхание и расслабление. Именно первому этапу и было посвящено начало статьи. Сегодня —продолжение.

Итак, **II этап** – дыхательные упражнения. Ни одна болезнь не может быть вылечена без соответствующих дыхательных упражнений.

Предлагаю "каскад" простых Д.У., которые я делала (и делаю сейчас по необходимости) в течение 7—8 месяцев утром и вечером, дабы избавиться от вазомоторного ринита.

Общие правила здесь такие: всякое дыхание начинается с полного выдоха.

При вдохе — расслабление мышц живота, сфинктеров уретры, ануса.

При выдохе — сжатие мышц живота, уретры, ануса.

Это важно: вдох, выдох приучиться проводить тихо, спокойно! Можно стоя или сидя лицом на север или восток, спина прямая, голова, шея вытянуты вверх.

Если это утро, то мысленно пошлите всем людям и сущностям Земли мира, любви, счастья и всех благ, славьте Господа Бога, создателя всех форм жизни.

Женщины работают левой кистью, мужчины — правой.

• Медленно и естественно вдыхать носом до полного наполнения легких, затем медленно выдыхать через рот, чтобы воздух выходил ровной струей. Повторять 2—3 минуты.

Действие. Укрепляются желудок, печень, устраняются дефекты легких.

• Выполнить ровный, но мощный, полный — до ощущения легкого распирания легких — вдох носом, прижать подбородок к подъяремной выемке. Сделать ровный выдох носом, по длительности превышающий вдох. Со следующим вдохом поднять голову. Повторить выдох (2—3 минуты).

Действие. Излечивает насморк, кашель.

• Вдох через обе ноздри, сложить губы трубочкой наподобие птичьего клюва, оставив для прохода воздуха крохотную дырочку. Выдохнуть серией коротких мощных толчков. Между выдохами не довдыхать, но останавливать дыхание! Повторить 8—10 раз.

Действие. Очищает полость рта, укрепляет воздуховодные пути.

• Плотно закрыть большим пальцем левую ноздрю, уперев указательный и средний пальцы в межбровье, медленно вдохните через правую ноздрю. Теперь, закрыв указательным пальцем правую ноздрю, сделать бесшумно и очень медленно выдох через левую ноздрю. Это один цикл. Проделать 6 циклов.

Действие. Представьте, что вы вдыхаете золотистую энергию, а выдыхаете грязно-желтую, выносящую из вашего тела весь мусор плохих мыслей, то есть "черный дым". Следите, чтобы легкие перед вдохом были максимально пустыми.

• Вдох через правую ноздрю (также большим пальцем закрыта левая ноздря, средний палец — в межбровье). Задержка, когда закрыты обе ноздри (счет 4:4). Выдох через левую ноздрю, удлиненный на счет 8. Также вдох, выдох, задержка с другой ноздрей. Счет тот же (4:4:8). Повторить 10 раз.

• Вдох и выдох делаются стремительно. Закройте рот, быстро вдохните через нос и, не задерживая дыхания, резко выдохните. Слышен шипящий звук, а грудь должна расширяться и сжиматься подобно мехам. Повторить 10 раз.

• Медленно вдохните через обе ноздри. Наполнив легкие воздухом, сдавите горло, прижав подбородок к шее.

Теперь, подтягивая желудок и нижнюю часть живота назад к позвоночнику и вверх, заставьте воздух податься вверх и удерживайте его там между сердцем и горлом так долго, как можете.

После этого закройте левую ноздрю большим пальцем, указательный палец в межбровье, медленно выдохните через правую ноздрю. Повторить 5 раз. Далее, вдыхая, как и прежде, выдохнуть через левую ноздрю. Тоже 5 раз.

Действие. Люди, страдающие от хронических заболеваний, различных упрямых болей, как вазомоторный ринит, при соблюдении вегетарианской диеты за полгода могут избавиться от страданий, доведя продолжительность упражнений до 10 и более раз в один присест.

• Дыхательные упражнения при ходьбе. Эффективность их поразительна.

Вдох должен быть медленный, ровный и глубокий, в ритме с шагами. По мере освоения ритмичного дыхания при ходьбе следует постепенно удлинять вдох до 6 шагов и выдох — до восьми шагов, но слабые и больные люди могут вдыхать и выдыхать за равное количество шагов. Можно довести вдох до 8 шагов, выдох — до 12. Для обычного человека это — предел.

Вдох и выдох — полные.

Действие. Это дыхание очень эффективно и излечивает тяжелые недуги, попробуйте практиковать во время пешеходных прогулок.

• Вспомогательное упражнение "вихревое".

Его надо выполнять всем и ежедневно. В человеческом теле 19 энергетических центров, именуемых "вихрями". Семь из них — основные. Они невидимы глазом, так как вращаются с большой скоростью, обеспечивая человека эфирной силой.

Когда функция "вихрей" нарушена, ослаблена, наступают болезни, старость, человек угасает, а мы хотим долго жить, и при этом никому не хочется стареть.

Самый быстрый и радикальный способ восстановить здоровье и молодость — в придании "вихрям" их нормальных энергетических характеристик.

Исходное положение — стоя прямо с горизонтально вытянутыми в сторону на уровне плеч руками. Вращение по часовой стрелке 21 раз ежедневно.

III этап. После всех упражнений с использованием дыхания нужно расслабиться, приняв лежа позу Шавас на 15—20 минут, не более.

Техника. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, сильно напрячь мышцы всего тела. Выдохнуть. Тело расслаблять по частям. Про себя произносить: "Расслабляюсь". Например — расслабляю пальцы ног, расслабляю подошву, расслабляю веки, мышцы лица, грудь, живот, поясницу, спину и так далее.

И, наконец, выключить мысли. Это непросто, но постепенно достигается тренировкой. Для этого существует несколько техник. Например, сосредоточить взгляд на одной точке, на пламени свечи. Словом, научитесь какое-то время ни о чем не думать... Вы достигаете состояния невесомости... Вы летите с невероятной скоростью к далекой звезде...Хотя принцип у нас другой.

Тише едешь — дальше будешь!

Адрес: Ярошенко В.И., 143430 Московская обл., пос. Нахабино, ул. Красноармейская, д. 57, кв. 34.

ЯЗВУ Я ПОБЕДИЛА

У меня была язва желудка размером с десятикопеечную монету. Один китаец подсказал свой метод лечения, и я рискнула попробовать.

В течение недели утром натощак выпить свежее куриное яйцо, затем быстро проглотить1 ст. ложку 96%-го спирта и сразу заесть 30-40 г сливочного масла. До обеда ничего не кушать.

Через неделю приема этого средства у меня прошли боли, а через месяц при осмотре выяснилось, что язва моя пропала.

Если болезнь запущена,то курс придется повторить.

Адрес: Толстовой Марии Романовне, 353913 г. Новороссийск, проспект Ленина, д.77, кв. 25.

КАМФОРА ПРИ ЦИСТИТЕ

В рубрике "Отзовитесь" часто можно встретить просьбы подсказать рецепты лечения цистита народными средствами. Особенно жаль детей с этим заболеванием. Есть простой рецепт, который сможет им помочь.

В детский горшок налить немного горячей воды, но не кипятка, капнуть камфорного масла и осторожно посадить на него ребенка. Камфорные пары исцелят за 3-5 таких процедур.

Адрес: Рябковой Лидии Петровне, 353320 Краснодарский край, г. Абинск, ул. Лермонтова, д. 36.

ЧТОБЫ СУСТАВЫ НЕ БОЛЕЛИ

При болях в суставах смешать 250 г подсолнечного масла, 250 г керосина, 5-10 стручков красного перца, пропущенных через мясорубку. Настаивать в теплом месте 9 дней, ежедневно хорошо взбалтывая. Втирать в больные места. После этого надеть что-нибудь шерстяное.

Адрес: Ротозеевой В.С., 627300 Тюменская обл., р. п. Голышмановский, ул. Чапаева, д. 50.

ЛЕСНЫЕ ХИТРОСТИ

Вот уже пять лет, как я выписываю "ЗОЖ", многие рецепты испытал на себе. Тем самым в 73 года поддерживаю себя в рабочем состоянии, выращиваю на семи сотках овощи, ягоды, фрукты. Тружусь в основном один, поскольку жена парализована, инвалид первой группы. Лекарства нынче дороги, так что вестник для нас – палочка-выручалочка.

Хочу рассказать о маленьких полезных хитростях, переданных мне в свое время отцом и проверенных жизнью.

Если у вас нечаянно появилась ранка, царапина или порез, надо смазать это место жидкой смолой – живицей хвойных деревьев. Сосна, елка, пихта, лиственница или кедр – это значения не имеет. А смазав, лучше перевязать ранку. Тогда она быстро заживет и без осложнений.

Если вы натерли мозоль, не спешите прорвать образовавшийся пузырь. Возьмите иголку с ниткой, продезинфицируйте их спиртом, водкой, одеколоном. Иголку можно прокалить на огне. Затем проткните мозоль, пропустите через нее нитку и завяжите ее петлей, чтоб не выдернулась. Жидкость постепенно выйдет через эту ниточку, пока будете спать. А наутро аккуратно выдерните нитку. Только пока не заживет это место, лучше его поберечь и вторично не натереть.

Адрес: Павлову Владимиру Игнатьевичу, 423400 Татарстан, г. Альметьевск, ул. Ленина, д. 71, кв. 12.

СО СЧЕТАМИ, НО НЕ ПРОДАВЕЦ

Когда у меня что-то болит, прикладываю к больному месту магнит. Его я вытащил из старого репродуктора. Обычно держу его 15 минут, и боль уходит.

Если у меня болят ступни, беру большие деревянные счеты, ставлю на них ноги и вожу по ним туда-сюда в течение 5 минут. Ступни начинают "гореть", а кровь весь день поступает в ноги.

Адрес: Мартынову Ивану Гавриловичу, 658087 Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Чапаева, д. 14.

ПОЛЫНЬ ПРОТИВ МАЛЯРИИ

Мне идет 88-й год, а расскажу о том, что произошло со мной в начале Великой Отечественной войны. Случилось так, что заболела малярией. Медсестра дала мне кучу желтых таблеток, которые я долго принимала. Но болезнь не отступала. Спасла меня пожилая женщина. Причем рецепт исцеления оказался, как говорится, проще пареной репы.

Нарвать пригоршню молоденькой травы полыни, промыть, кипятить минут 5-7 в 0,5 л воды, остудить, процедить. Как только начнется приступ, надо выпить полтора стакана этого горького отвара полыни. У меня буквально за одну-две минуты приступ малярии, как по команде, прекратился. И, как показала жизнь, навсегда. Это ли не чудо-рецепт!

Так что если вдруг малярия захватила кого-либо в плен, не отчаивайтесь. Вас спасет чудо-доктор по имени Полынь!

Адрес: Мамонтовой Клавдии Николаевне, 392523 г. Тамбов, Тамбовский р-н, с. Бокино, ул. Советская, д. 18.

ПРОСТУДА УХОДИТ С ПЕНОЙ

С приходом осени к нам в дом стучится грипп. Познакомлю зожевцев с рецептом академика Николая Федоровича Гамалея, известного ученого-эпидемиолога XX века. В 1947 году он получил государственную премию за монографию "Грипп и борьба с ним". Около 15 лет я страдала хроническим насморком. Никакие методы не помогали, а лечение оказалось до слез простым.

Чистыми руками берете туалетное мыло высшего сорта (сейчас я использую детское мыло). Размыльте немного хорошей пены и помассируйте носовую перегородку в течение минуты, втирая в нее пену. Начнется чихание, сморкание, слезы – не бойтесь: раздражение скоро проходит. Зато начинаете дышать. Первое время повторяйте

процедуру по мере закладывания носа, затем 2-3 раза в день и, наконец, используйте как профилактику после контактов с больными и в период эпидемий гриппа.

Адрес: Квашук Нине Федоровне, 353676 Краснодарский край, г. Ейск, пер. Урожайный, д. 17.

ОЖОГ СМЫВАЕТ МЫЛО

Как-то раз я сильно обожгла руку и меры вовремя не приняла. Рана загноилась, и чем я ни мазала, все было без толку. Нагноение на внутренней стороне руки, где вена, все увеличивалось. Спасибо, одна бабулька подсказала способ, который я и применила.

Набрала в таз горячей, как только можно терпеть, воды, добавила марганцовки до темно-розового цвета. Положила в эту воду кусок обычного коричневого хозяйственного мыла. Опустила в таз руку и, когда она распарилась, размягчившимся мылом начала смывать гной. Было очень неприятно, больно, гной сходил аж до крови. Потом подсушила, не вытирая, рану. Она очень чесалась, но затягивалась прямо-таки на глазах. Мне хватило пяти процедур.

О. Даньярова.
Башкортостан, г. Октябрьский.

БУТЕРБРОД ОТ РАДИКУЛИТА

Во время войны моя мама застудила себе спину и мучилась от болей в пояснице почти 45 лет. И вот однажды кто-то посоветовал ей способ избавления от радикулита, который помог навсегда забыть про недуг.

Нарезать ржаной хлеб большими кусками, смочить в скипидаре, приложить через марлю к больному месту и держать, сколько хватит сил. Маме было достаточно одного раза, чтобы вылечить застарелый радикулит.

Адрес: Аксеновой Юлии Борисовне, 142601 Московская обл., г. Орехово-Зуево, 7-й участок, д. 23, кв. 18.

ЛУКОВАЯ КАШКА С САХАРОМ ПРОТИВ БОЛИ

Наступили заморозки, гололед, а значит, возросла опасность поскользнуться и упасть.

Вот способ, которым можно быстро снять боль: очистить луковицу, протереть ее на крупной терке. В луковую кашицу насыпать сахар в расчете 1:1, перемешать. Лишний сок слить, но саму кашицу не выжимать. Выложить ее на целлофан и на ночь приложить к больному месту, забинтовать, укутать чем-нибудь шерстяным. К утру боль исчезнет.

Адрес: Бельчиковой Лидии Ивановне, 446351, Самарская обл., Кинель-Черкасский р-н, с. Кинель-Черкассы, ул. Чкалова, д. 33.

С МИРУ ПО НИТКЕ, А Я – ПО РЕЦЕПТУ

Как же нас много, зожевцев, – 3 179 176 человек! А ведь на самом деле гораздо больше: одну газету читают как минимум три человека, а многие дают вестник свом знакомым. Все мы такие разные, но нашли способ поговорить о наболевшем – это удивительно. Теперь рекомендую свои рецепты.

От ангины совет мне дала соседка. Нужно полоскать больное горло раствором яблочного уксуса: 1 ч. ложка уксуса на 100 г воды. Подруга Лена предложила другой состав: 1 капля зеленки на 1 чашку чая без сахара, пить 2-3 раза в день. Она также советовала при расстройстве желудка съесть 1 ч. ложку сухой заварки. А подруга Галя рекомендует при варикозе протирать ноги соком лимона. Его еще используют для разглаживания морщин на лице.

Адрес: Горбуновой Лоре, 355019 г. Ставрополь, ул. Чехова, д. 37, кв. 137.

ЛУК – НАШ ВРАЧ И ДРУГ

Дочери было 11 месяцев, когда она, показав пальчиком на чеснок, потребовала: "Чечечок!" Мы с бабушкой переглянулись, но дали ей не чеснок, а лук: вкусом помягче. За эту игрушку мы не боялись: много не съест, потому что горько и жжет, чуть-чуть полижет, на пользу, а вот все микробы убьет.

В детский сад ходила с баночкой, в которой лежала разрезанная на четыре части луковичка. "Луковой душой" прозвали в саду Надюшу. Зато в школе не раз говорили: "И учится хорошо, и ни одного дня не пропущено по болезни".

Не стала спорить, когда дочь потребовала воду в ванной делать похолоднее. Договорились так: я пускаю воду, а она сама регулирует ее температуру. В детстве меня кутали и нянчили, вот и была всегда сопливой и незакаленной. За дочь спокойна: не боюсь, что замерзнет или простынет.

Адрес: Гусевой Вере, 610004, г. Киров, ул. Профсоюзная, д. 4, кв. 71.

КАЛАНХОЭ ТВОРИТ ЧУДЕСА

Я медсестра с 25-летним стажем, сейчас на пенсии. "ЗОЖ" читаю всегда с большим интересом и многие советы из него беру на вооружение. В свою очередь хочу добавить в копилку вестника свой рецепт, который узнала недавно и на собственном опыте проверила его эффективность.

Кто-то посоветовал мне попробовать прикладывать к больному месту салфетку с пастой Лассара и листьями каланхоэ. Я глазам своим не поверила: каланхоэ творит чудеса! Всего за три дня рана очистилась и уменьшилась, запах пропал, кожа порозовела и начала обновляться.

И еще один рецепт, опробованный на домочадцах уже много-много лет. От расстройства желудка в нашей семье пользуются отваром из сушеных гранатовых корок.

Адрес: Зайцевой Л.В., 143907 Московская обл., г. Балашиха, проспект Ленина, д.43, кв. 45.

"ЗОЖ": К сожалению, Л.В. не указала пропорций, в которых готовится отвар из гранатовых корок. Восполним пробел сами: 1 ст. ложку сухой измельченной коры плодов граната заливают 500 мл

кипятка, варят 10 минут, настаивают 2 часа, процеживают и принимают по 100 мл 3-4 раза в день до еды при поносе, колите, дизентерии, воспалении желудка.

ВАРЕНЫЙ ОВЕС ВЫВОДИТ КАМНИ

Тридцать лет назад мне поставили диагноз: мочекаменная болезнь. Рекомендации врачей, травы, мочегонные препараты и лечение в санаториях никаких результатов не дали. Камень в лоханке почки вырос до размеров 27 мм, бывали кровотечения и боли. Стал часто терять сознание. Выход был один – операция.

Через полтора года камень заявил о себе снова. Предстояла повторная операция, к тому же врач- уролог предостерегал о возможном удалении почки.

Перед операцией я уехал в отпуск к родственникам в Беларусь. Там одна бабуля посоветовала пить отвар зерен овса с шелухой. Пил его два месяца. Через некоторое время в моче появился песок. Снимок показал, что камня больше нет.

С тех пор в течение пяти дней каждый месяц я пью это чудесное лекарство: на пять литров воды взять литровую банку овса с шелухой (овес беру прямо после уборки с поля), промыть и засыпать в кастрюлю с водой. Довести до кипения и варить на малом огне 40 минут. Охладить, процедить и пить чем больше, тем лучше.

Адрес: Ковалю Ивану Федоровичу, 238527, Калининградская обл., г. Балтийск, ул. Ушакова, д. 17, кв. 4.

ЭТА ЧУДЕСНАЯ ТРАВА – ДУРНИШНИК

Дурнишник (или, как его еще называют, йод-трава) – прекрасное средство против зоба:

взять один-два листика, 2 см от стебля, 2 см от корня и одну-две шишечки — все промыть холодной водой, положить на дно пол-литровой банки и залить 250 мл кипятка. Настаивать 40 минут и пить через 15 минут после еды. Можно разделить на два приема. Заваривать каждый день, пить 3 месяца, затем сделать перерыв на 2 недели и снова повторить курс. Если УЗИ покажет, что щитовидка пришла в норму, то этот настой желательно пить для профилактики каждый год по 2 недели весной и осенью. В перерыве между курсами можно применять йод-актив, ламинарию и другие йодсодержащие препараты. Я пила дурнишник девять месяцев, а до этого 5 лет страдала диффузно-узловым зобом.

Сестра работает эндокринологом в краевой больнице, по ее рецептам применяла множество препаратов, но улучшения не было. А в дурнишник, видимо, так поверила, что излечилась. Кроме того, 2 года назад обварила правую руку жиром. Рана зажила, но между пальцами образовались трещины, которые сильно чесались и лопались. В больнице сказали, что это грибок. Прописали мази, которые давали лишь временное облегчение. Решила каждый вечер протирать пораженные места соком дурнишника и пить его на ночь по 1 ч. ложке. Грибка и след простыл.

Адрес: Коробкиной Галине Варфоломеевне, 658340 Алтайский край, Краснощековский р-н, село Краснощеково, ул. Социалистическая, д. 30.

БЕРЕЗОВЫЕ ЛИСТЬЯ ОСТАНОВЯТ КРОВОТЕЧЕНИЕ

В течение 9 месяцев после гормонального укола я страдала от маточных кровотечений, которые продолжались по 15-20 дней в месяц. Тщетно пробовала различные кровоостанавливающие травы, лечение в больнице тоже не приносило результата. А помогла мне береза. Но, поскольку зимой свежих листьев березы взять было негде, пришлось воспользоваться банным веником трехлетней давности.

2 ч. ложки измельченных сухих листьев заливала стаканом кипятка, настаивала 30 минут и пила по 1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой.

Оказалось, что березовый отвар не только останавливает кровотечение, но и нормализует менструальный цикл, гормональные и обменные процессы.

Адрес: Лазаревич Татьяне, 429824 Чувашия, г. Алатырь, ул. Судаева, д. 55.

ЧТО ВЫГОНЯЮТ МАНДАРИНЫ

Три года назад я неожиданно стал испытывать сильные боли в области поясницы. Во время обследования врачи обнаружили у меня камни в почках. Честно скажу: здорово тогда испугался, так как знаю, что чаще всего подобные ситуации разрешаются на операционном столе. Но тут-то как раз я и вспомнил про рецепт, которым воспользовалась моя мама в такой же ситуации.

Давно это было. В 1930 году папе пришлось везти маму к профессору в Новороссийск на консультацию по поводу острых болей из-за камней в почках. На мамино счастье, тот профессор оказался медиком старой закалки и не стал торопиться с операцией, а предложил попробовать избавиться от камней с помощью... мандаринов.

"Будете съедать в день 2-3 кг мандаринов с кожурой, ходить на горшок и забудете про свои камни" — таков был совет врача. Как это ни парадоксально, но в результате подобного лечения камни вышли.

Я решил, что вреда не будет от мандариновой диеты, и, лежа еще в больнице, начал лечение. При соседях по палате мне было неловко есть корки, поэтому мандарины очищал и отправлял в рот, а корки прятал и съедал их потом втихомолку. Домой поехал в удовлетворительном состоянии, получив эпикриз, где было написано: "С мочой в большом количестве отошли крупные камни, песок, после чего боли прошли".

Пишу все это от души, чтобы люди могли помочь себе таким простым способом, благо сезон мандаринов только начался. На курс лечения нужно запастись 10 кг этого вкусного лекарства, если только нет аллергии на цитрусовые.

Адрес: Никитину Юрию Михайловичу, 385000 Адыгея, г. Майкоп, ул. Комсомольская, д. 316.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ АППЛИКАЦИИ И ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК

При сильных болях в печени рекомендую делать картофельные аппликации. Можно использовать самую бросовую, непригодную для пищи картошку (только не гнилую). Отварить в мундире примерно полкило картошки. Быстро, пока горячая, размять как для пюре, не очищая от кожицы. Приготовить льняную или полотняную салфетку с таким расчетом, чтобы на ней можно было разложить из картофельного пюре лепешку размером в две ладони. Быстро завернуть эту лепешку в салфетку и наложить на больное место, но чтобы не обжигало, а чувствовалось приятное тепло. Сверху закутаться чем-то теплым (платком, шарфом) и лежать, пока не остынет картофельная лепешка. Лучше эту процедуру делать вечером перед сном. После остывания лепешки ее следует убирать, оставляя платок или шарф до утра. Такие процедуры делать в течение 3-4 дней.

При сильной простуде (кашель, насморк, температура, грипп, ломота в теле):

взять веточки малины и черной смородины, которые вырезаются осенью для прореживания растений. Их можно не выбрасывать, а использовать как лекарство. Это даже лучше листочков. Нарезать или наломать веточки кусочками (поровну и тех и других) по 3-5 см длиной. Примерно полную горсть кусочков (с верхом) залить 2 л воды и кипятить. С момента закипания на медленном огне кипятить еще полчаса, затем полчаса настаивать под крышкой. Процедить и пить в горячем виде сначала одни стакан, затем перед сном еще один.

Для улучшения вкуса можно добавить немного меда или сахара. Оставшийся напиток охладить, убрать в холодильник и использовать на следующий день, подогрев его. Также он полезен как простой витаминный напиток.

Адрес: Пушкаревой К.Л., 404016 Волгоградская обл., Дубовский р-н, с. Горный Балыклей, ул. Пионерская, д. 7.

БУЛЫЖНИКОМ ПО ПРОСТУДЕ

Наступила простудная пора. По этому рецепту много лет назад мама вылечила мою простуду:

булыжник, что мы обычно кладем в качестве гнета на соленья, поместила на рассекатель газовой плиты и нагревала 3-4 часа, пока он не раскалился. Затем переложила его в кастрюлю. К этому времени была готова постель: под простыню мы подстелили клеенку, а под кастрюлю, чтобы не подгорела простыня, – подставку. Я надела ночную рубашку и села в постель (ноги согнуты в коленях, руки – на коленях и поддерживают голову над кастрюлей). Сверху накрылась одеялами, всеми, что были в доме. Получилась самодельная сауна.

От горячего воздуха, поднимавшегося над булыжником, меня прошиб озноб, а потом начался водопад пота. Пот падал с лица и шипел, а мама спрашивала встревоженно: "Ты там жива? Как сердце?" Но мне было тепло и уютно. Через 30 минут я легла в горячую ванну, после ванны – снова в постель, выпила горячего чаю с малиной и уснула.

Каково же было изумление моих коллег, когда утром я совершенно здоровая появилась на работе.

Адрес: Славко Тамаре Николаевне, 603003, г. Нижний Новгород, ул. Толстого, д. 7, кв. 7.

С ПРОПОЛИСОМ Я УВИДЕЛ БЕЛЫЙ СВЕТ

У меня куча болячек, инфаркт перенес, почки болят, колени и т.д. Мне ведь уже 76 лет. Я ветеран Великой Отечественной войны.

Лечусь прополисом так. Купил у пчеловодов тряпку, которой накрывают пчел на зиму. Одна сторона этой тряпки чистая, на другой - прополис, пыльца, перга, воск по всему полотну. Отрезаю кусок ткани, закрываю больное место и бинтую эластичным бинтом. Ношу столько, сколько можно, даже сплю с этим лекарством.

Ночных болей нет, судороги исчезли. Носить надо долго. Я просто белый свет увидел.

Адрес: Чеснокову Борису Ивановичу, 140060 Московская обл., Люберецкий р-н, п. Октябрьский, ул. Фабричная, д. 6, кв. 35.

ПРО ЧЕСНОК И КАМЫШИНЫЙ ПУХ

Живу я в далекой Хакасии. Раньше получала очень много газет и журналов, хотя материально жили хуже, чем сегодня. А сейчас мне уже седьмой десяток, и я почти ничего не выписываю. Лет пять назад выписала три газеты, и мне как приз вручили "ЗОЖ". С тех пор я с ней не расстаюсь. Почитаю — и вроде как полегчало. У нас большой сад, пасека, огород, кое-что из живности. Двадцать лет уже как мы онкобольные, но скрипим с дедушкой потихоньку и все время в работе.

Я тоже хотела написать два рецепта. Нигде о них не читала. Может, кому и пригодится.

У нашего внука, когда был маленький, появился на голове лишай. Его положили в больницу в областном центре. Долго он там лежал. Приехали к нему, а он весь исхудал, чем-то намазан. И вот привезли его на праздник домой. От кого-то услышала, что хорошо помогает от стригущего лишая чеснок. Мы раздавили чеснок, на ночь привязали марлечку с кашицей к лишаю — и к утру исчез лишай, только где его не было, сожгли, покраснела кожа. Чеснок нужно аккуратно класть только на лишай.

И другой — от ожогов. Возьмите шишку с камыша. На ней пух. Его надо соскоблить и прикладывать прямо на рану, не смывать, снова накладывать — и быстро заживает.

Адрес: Сухарь Валентине Андреевне, Хакасия, Алтайский р-н, с. Кирово.

ЖИРОВИК ИСПУГАЛСЯ МАТЬ-И-МАЧЕХИ

Хочу рассказать об испытанном на самой себе способе излечить жировик— липому. Я была уже записана на операцию, но, к счастью, мне дали старинный рецепт — приложить к больному месту листья мать-и-мачехи холодной, зеленой стороной вечером (на ночь) 8-10 раз. Результат поразительный — липомы не стало!

Адрес: Журавлевой Галине Павловне, 150061 Ярославль, ул. Труфанова, д.7, кв. 49.

Три года страдаю от экземы на ногах и руках. Кто смог вылечиться или знает какие-нибудь рецепты, откликнитесь.

Адрес: Бодонец Т.Ю., 652082 Кемеровская обл., Юргинский р-н, дер. Копылово, ул. Полевая.

* * *

Мне 32 года. Жировики на голове и гепатит С. Подскажите, как вылечиться народными способами?

Адрес: Самойловой Татьяне Александровне, 236028 г. Калининград, ул. Можайская, д.38, кв.4.

* * *

Сыну 52 года, межпозвонковая грыжа. Непрекращающиеся боли. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Лавровой Л.М., 394031 г. Воронеж, ул. Одоевского, д. 7.

* * *

Дочери 27 лет, диагноз: сужение сосудов головного мозга. В больнице посоветовали обратиться к народным средствам. Кто встречался с такой болезнью, отзовитесь.

Адрес: Корепановой Лидии Александровне, 427550 Удмуртия, п. Балезино, ул. Октябрьская, д. 12.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто смог народными средствами вылечиться от остеомиелита, возникшего в результате неправильного лечения оскольчатого открытого перелома указательного пальца. Хирурги предлагают ампутацию. Помогите!

Адрес: Маликовой Ольге Владимировне, 352240 Краснодарский край, г. Новокубанск, ул. Лермонтова, д. 53.

* * *

Посоветуйте, как можно вылечить кисту брюшной полости и вульвовагинальный кандидоз. Лечусь два года, но результатов пока нет.

Адрес: Черновой Раисе Александровне, 442370 Пензенская обл., р/п Мокшан, ул. Строителей, д. 10, кв. 4.

* * *

Мне 23 года, диагноз: хронический цистит, хронический пиелонефрит. Постоянные обострения, осложнения от антибиотиков. Прошу откликнуться тех, кто имеет опыт в лечении таких заболеваний. У меня удвоение (врожденное) левой почки и опущение правой.

Адрес: Кравченко Юлии, 644053 г. Омск, ул. 22 Апреля, д.44, кв.4.

* * *

Мне 77 лет. При обследовании врачи обнаружили в желудке полипы. Диагноз: полипозный гастрит с пониженной кислотностью. Помогите советом.

Адрес: Дик М.А., 352915 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Ковтюха, д. 267.

* * *

У меня двое детей в возрасте одного года. Часто болеют простудными заболеваниями. Подскажите, как закалить таких маленьких деток и побыстрее вылечить простуду?

Адрес: Кривчиковой Людмиле, 309000 Белгородская обл., п. Прохоровка, ул. Лермонтова, д. 35.

* * *

Поделитесь рецептами лечения аденоидов у маленьких детей.

Адрес: Муравьевой Зое Владимировне, 655600 Хакасия, г. Саяногорск, Заводской мкр-н, д. 44, кв. 79.

* * *

Мне 35 лет, страдаю бронхиальной астмой. Пользуюсь гормональными препаратами, так как простые ингаляторы уже не помогают. Подскажите, как поступить?

Адрес: Медведевой А.Т., 392024 г. Тамбов, ул. Николая Вирты, д. 124, кв. 12.

* * *

Подскажите, как народными средствами избавиться от шума в голове. Лекарства не помогают. Мне 55 лет.

Адрес: Ефимовой Г.В., 427083 Удмуртия, Шарканский р-н, дер. Суроны, ул. Школьная, д. 21.

* * *

Отзовитесь те, кто знает, как избавиться от фантомных болей (после ампутации ноги).

Адрес: Любановой Раисе Михайловне, 214018 г. Смоленск, ул. Раевского, д. 10, кв. 65.

* * *

Дочери 25 лет. Заикается. Комплексует, и это сильно осложняет ей жизнь. Помогите вылечиться!

Адрес: Тепляковой В.Н., 664020 г. Иркутск, ул. Трактовая, д. 59.

* * *

Мне 51 год, инвалид II группы, глухонемая. Куриная слепота, киста левой почки. Посоветуйте, как можно вылечиться?

Адрес: Шмелевой Татьяне Николаевне, 624450 Свердловская обл., г. Краснотурьинск, ул. Парковая, д. 1, кв. 83.

* * *

Сыну 4 месяца, диагноз: муковисцидоз, смешанная форма. Можно ли его вылечить народными средствами?

Адрес: Васюткиной Раисе, 443086 г. Самара, пр-т Кирова, д.182, кв.48.

* * *

Откликнитесь те, кто более 10 лет носит эндопротез (после перелома шейки бедра). Мне 75 лет.

Адрес: Шиченко Валентине Яковлевне, 644031 г. Омск, ул. 22 Линия, д. 77, кв. 9.

* * *

Дочери 32 года, диагноз: системный кандидоз. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Сиротенко Тамаре, 663080 Красноярский край, г. Дивногорск, ул. Гидростроителей, д. 8, кв. 25.

* * *

Мне 64 года, диагноз: хронический эрозивный гастрит. Страдаю запорами, похудел, организм таблетки не принимает. Подскажите народные средства лечения.

Адрес: Султанбекову Хуснидину Османовичу, 487510 Казахстан, Южно-Казахстанская обл., г. Ленгер-2, ул. Садовая, д. 162 а.

* * *

Дочери 15 лет, диагноз: киста яичника. Можно ли избавиться от этой болезни без операции?

Адрес: Степановой Людмиле, 428038 г. Чебоксары, отделение связи №38, до востребования.

* * *

Посоветуйте, как избавиться от множественных базалиом на лице. Мне 65 лет.

Адрес: Малыхиной Татьяне Васильевне, 634034 г. Томск, ул. Котовского, д. 8, кв. 43.

8-800-200-80-70: «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ЖДЕТ ВАС

С 27 сентября 2004 года читателям и подписчикам «ЗОЖ» представляется возможность бесплатно звонить в редакцию газеты каждый понедельник с 12.00 до 16.00 (время московское) по телефону 8-800-200-80-70. Данной услугой могут воспользоваться абоненты из любого населенного пункта Российской Федерации за исключением жителей Калининградской области.

Для соединения с редакцией необходимо просто набрать номер: 8-800-200-80-70.

Телефонные звонки читатели стран СНГ и зарубежных стран осуществляют в порядке, установленном в каждой стране.

БЕРЕЗОВАЯ ТАРЕЛОЧКА – НА ПАМЯТЬ

"ЗОЖ": Не так давно мы получили письмо от Г. П. Есипова, в котором он хотел через "ЗОЖ" поздравить свою добрую знакомую Наталию Семеновну с 95-летием. Мы, чтобы не превращать "ЗОЖ" в газету объявлений, решили сами поздравить юбиляра и подарить ей подписку на вестник. И вот перед самым моментом подписания газеты в редакцию пришло письмо от Геннадия Павловича с благодарностью за ответ. Вот оно, это письмо.

Большое спасибо за поздравление Наталии Семеновне. Надо было вам видеть ее улыбающиеся глаза, радостное удивление.

Живет бабушка в деревне Токари, что недалеко от Кирова. Постоянно находится в движении: всю жизнь занимается огородом и ведет хозяйство. С мужем Федором Алексеевичем подняла на ноги четверых детей, а сейчас помогает поднять внуков, внучек и правнучек.

Когда к ней приезжают дочки, родственники или знакомые, она вся светится тихой лаской и добротой. Сын ее живет под Москвой, часто звонит ей, помогает материально. Летом Наталья Семеновна живет в деревне, в меру сил занимается огородом — пропалывает морковь, лук, капусту. А на зиму любимый зять (муж второй дочки) отвозит ее в город к внуку — от младшей дочки, которой четыре года как нет в живых.

Глядя на бабушку, всякий раз убеждаемся в индивидуальности каждого организма. Она "не жалует" перцы, кабачки, свеклу, петрушку... Для нее самое лучшее — сахар, который ест с детства в большом количестве, соль любит, а солит "круто", да еще ставит солонку на стол, чтобы подсаливать за едой.

Я друг ее дочки, мне 69 лет. Выписываю "ЗОЖ" седьмой год, делаю подшивки, а подходящие рекомендации применяю. Вестник заставляет задуматься о житье-бытье, наблюдать, анализировать. Информация "ЗОЖ" бесценна.

На память высылаю тарелочку, сделанную из березы. Береза — донор, во время ее приготовления творилась молитва. Если что-то не в порядке, возьмите ее в руки, погладьте, посчитайте годичные кольца — и вам сразу же станет легче!

Адрес: Есипову Геннадию Павловичу, 610027 г. Киров, ул. К. Либкнехта, д. 154, кв. 11.

"ЗОЖ": Мы не поленились и посчитали кольца на вашей тарелочке, Геннадий Павлович. Оказалось аж тридцать пять колец! Уф! Действительно стало легче!

ИМЕННЫЕ ЯБЛОЧКИ

"ЗОЖ": Какое-то время назад пришла в редакцию необычная посылочка. Лежали в ней аппетитные, с красными щечками, яблоки. А на них аккуратненько так было вырезано: «ЗОЖ».

Именные получились яблочки!

Попросили мы Людмилу Яковлевну Шевцову, а это она прислала в вестник посылку, рассказать, как удалось ей не только вырастить отличный урожай, но и расписать фрукты. На днях получили от Людмилы Яковлевны письмо.

"Очень рада, что мои яблоки пришлись по вкусу. Растила их с любовью, с душой, потому, наверное, получились они на загляденье. А надписи на них сделать проще простого.

Я вырезала три заветные буквы — ЗОЖ и наклеила на самые красивые яблоки. Потом не спускала с них глаз, следила, чтобы не поклевали птицы, чтобы не упали заветные фрукты на землю. Понятно, что яблоки должны быть красными, тогда рисунок получится ярким и рельефным. Вот и вся наука.

Несколько слов о себе. У меня большая, дружная семья — муж, дочь, зять и двое внуков. Живем все вместе, так что я, хозяйка, верчусь как белка в колесе. Конечно, времени маловато, но я регулярно читаю "ЗОЖ" и что-то полезное беру для себя. Хожу на ягодицах, топчусь на колючем коврике, утром и вечером пью горячую воду по рецепту из вестника".

Л.Шевцова.

г. Москва.

(Адрес в редакции).

ОДНОЗНАЧНО – НАШЕ!

В "ЗОЖ" (№ 20 (272) за 2004 год) в «Колонке редактора» прозвучал вопрос: "Хотел бы знать мнение о письме под рубрикой "Жизнь как она есть": наше это или нет?" Мой ответ: однозначно — наше!

Тысячу раз прав автор письма В.И. Цыпышев, цитируя мысли незабвенного Михаила Евграфовича Салтыкова-Щедрина о тогдашнем чиновничестве как о "высшем организме, имеющем право отводить рукою все, что ему попадется на дороге"... Но его герои когда жили? А сейчас на дворе XXI век, но ничегошеньки не изменилось!

Со счета собьешься, сколько расплодилось "начальников" на теплых местах. Они высокомерны, бестактны и абсолютно некомпетентны. Диву даешься — ну откуда взялись? Ведь живут (зачастую очень даже неплохо), совершенно не угрызаясь совестью. Да и само слово "совесть", извините, все более становится анахронизмом...

И тем не менее. Тема своевременная, потому что еще чуть-чуть — и захлестнут уже нас с головой коррупция и вседозволенность чиновников, все это зловредное племя. Поэтому я "за". Спасибо коллективу редакции за принципиальную позицию на передних рубежах нашей малорадостной жизни!

Адрес: Чепурченко Светлане Филипповне, 346723 Ростовская обл., г. Аксай, ул. Старочеркасская, д. 18.

ВОПРОС ИЗ АВСТРАЛИИ: ВЫ СУЩЕСТВУЕТЕ ИЛИ НЕТ?

Мировая молва утверждает, что "ЗОЖ" хорошая и нужная газета. Мои родители просто обожают ее и покупают систематически. Когда я им звоню, они только о ней и говорят. Они живут в Нью-Йорке и подписке не доверяют: а вдруг не принесет почтальон? Для них покупать ее в магазине както надежнее...

Ну а я живу еще дальше — в Австралии, и здесь, как видно, никто и не знает об этой газете. По крайней мере, кого я ни спрошу, делают круглые глаза. Вы существуете или нет? Так ли это? Ставлю знак вопроса.

Людмила Паркер.

e-mail: llp@treasure4you.net.

"ЗОЖ": Людмила, мы существуем уже 12 лет, вышло 274 номера.

Начинали выходить на 16 страницах, а сегодня отдельные выпуски уже на 40 полосах. Тираж у нас свыше 3 миллионов. Так что мы никакой не "летучий голландец".

ВСЕ ЖЕНЩИНЫ – НЕМНОГО КОРОЛЕВЫ

Здравствуй, дорогой мой «ЗОЖ», друг мой, товарищ и брат! Это правда, ведь благодаря тебе я обрела столько верных друзей. Спасибо тебе за это!

Давненько не писала, потому что никаких новых рецептов не знаю, а стихи... Посылаю в подарок недавно вышедшую книгу «Прикосновение». В нее вошли некоторые стихи из моих предыдущих сборников и те, что совсем недавно появились на свет. Буду рада, если они понравятся.

Многие зожевцы просили меня прислать предыдущую книгу, но у меня уже ее нет. Так что не обижайтесь, пожалуйста, дорогие, что не смогла выполнить ваши просьбы. Теперь вот вышла новая книга, кого она заинтересует – напишите мне, вышлю.

Счастлива, что есть такое великое братство – зожевцы! Давайте хранить его!

Все женщины немного королевы –
Кто с королем, а кто — без короля.
Она была застенчивой, но смелой.
Она сумела все начать с нуля.

И вышла в мир доверчиво и просто,
Не убоялась боли и потерь.
Она нашла обетованный остров,
Нашла себя — и счастлива теперь.

Да, счастлива. Хотя и одинока.
Хотя король... Он не ее король.
Она страдает, и порой жестоко.
Но ей нужна, нужна такая роль.

Судьба ей подарила мир чудесный –
Желаний, чувств, надежд
и волшебства...
И пусть грустна мелодия у песни,
Но в ней такие светлые слова!

* * *

Я разве так уж многого хочу?
Мечтать, любимым делом
заниматься,
Общением с друзьями
наслаждаться,
Любить и быть любимой. Я кричу,
Прошу любви, как милости, у Бога.
Но предо мной пустынная дорога.

Адрес: Аксеновой Вере Сергеевне,692390 Приморский край, Черниговский р-н, п. Сибирцево, а/я 115.

ПОДАРОК

Мне 9 лет. И вот о чем я думаю:
В день рожденья мамы
дарят ей цветы.
В день рожденья папы
Сбываются мечты.
Но что же в день рожденья
Школе подарить?!
Я думаю: «пятерку»
В мой дневник!

Адрес: Надей Ольге, 662991 Краснодарский край, п. Подгорный, ул. Строительная, д. 27, кв. 434.

ДОСТОИНСТВО

Достоинство нуждается в защите,
Невежество не знает клеветы...
А червь садовый разве по наитию
Выбирает лучшие плоды?

Среди толпы людской,
подчас безликой,
Завистники отметят лишь того,
Кто доброты несет талант великий,
Чтобы до уровня унизить своего.

Клеветы орудие – злословье,
Удар ее почти неизлечим,
Подлецы умолкнут при условии
Молчанья и презренья к ним.

Адрес: Королевой Г.М., 362021 г. Владикавказ, Автобусный пер., д. 6, кв. 13.

ОСТРОВОЧЕК НАДЕЖНОСТИ

Синие горы дождем занавешены,
Капелек рябь поглощает река,
Странные чувства в сознании
смешаны:
Сверху вода, да и снизу вода!

И на границе двух вод разной
плотности,
В точке, где сходятся дождь и река,
Есть пароход – островочек
надежности,
Сухости, света, жилья и тепла.

В час, когда счастье ушло
по оплошности,
Пасмурно в сердце и холод
в спине,
Вспомни, что есть островочек
надежности
Где-то внутри у тебя, в глубине.

На островке том тепло и ухожено,
Сухо, светло и не давит в груди,
И хотя небо дождями обложено,
Солнечный лучик в себе ты найди.

И разорвет он туман этот
слякотный,
Ласковый штиль вслед за бурей
придет,
Станет опять и уютно, и радостно,
Вновь попадешь ты на тот пароход!

Адрес: Лудкову Николаю, 445054 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Мира, д. 111, кв. 307.

АФОРИЗМЫ

☺ Лекарство от ста болезней прибавит еще сто.

☺ Богатые воображением раздражают людей с бедным воображением.

Николай Кропачев.

Челябинск.

(Адрес в редакции).

ЧТО ЛУЧШЕ МЯГКОГО ПИРОГА?

Слово! Это великая, непостижимая вещь. «Словом можно убить. Словом можно спасти, словом можно полки за собой повести», – сказал поэт.

«Ласковое слово лучше мягкого пирога» — гласит народная мудрость. Я думаю, что многие читатели «ЗОЖ» тянутся к нему еще и потому, что знают: найдут они на страницах вестника это ласковое Слово – Слово утешения, участия, поддержки.

Расскажу об одном случае из жизни. Может, найдет он свой укромный уголок в «Творческом клубе».

К деревенскому фельдшеру на прием пришла старенькая бабка. Охала, кряхтела, вздыхала, жаловалась на плохое самочувствие.

Фельдшер отнесся к ней очень внимательно. Ласково расспросил обо всем, ободрил, успокоил. Для начала поставил бабушке градусник и вежливо попросил ее посидеть немного в сторонке. И пока фельдшер занимался с другим пациентом, старушки и след простыл. Кинулись туда-сюда – нет ее нигде.

Вернулась бабушка только через неделю, окрепшая, помолодевшая. Увидев фельдшера, радостно заулыбалась и стала горячо благодарить его: «Сынок ты мой дорогой, ведь вылечил ты меня своими добрыми словами. А уж как палочка эта блестящая мне помогла! Я ее всю неделю под мышку ставила, и все как рукой сняло. Спасибо тебе, сынок».

Такова быль, а выводы напрашиваются сами собой.

Курочкина Нина Николаевна.

Нижегородская обл., г. Дзержинск.

(Адрес в редакции.)

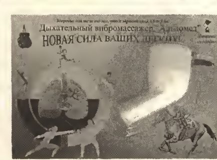
ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ, ИЛИ КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Здравствуйте уважаемые товарищи!!! Через газету хочу выразить вам слова благодарности за тренажер дыхательный «Альдомед». У меня хронический бронхит, к тому же я был злостным курильщиком со стажем более 20 лет. До этого пользовался разными дыхательными тренажерами, но они все громоздкие и, как мне показалось, неудобные в использовании. В поликлинике врачи порекомендовали попробовать дыхательный тренажер «Альдомед». И вот он у меня в лечении уже не один месяц. Удобен. Всегда с собой в сумке, поэтому занимаюсь на тренажере правильным дыханием в удобное время по дороге на работу. А для меня это важно, так как разъездной характер работы. Одышка и непрекращающийся кашель прошли. Давление снизилось до нормального, намного меньше стали беспокоить боли в суставах, прошла бессонница. Не курю уже несколько месяцев, и, что самое главное, не тянет курить. Все на меня удивляются, говорят, что я выгляжу хорошо и помолодел лет на 10. И вот еще у меня нашлись единомышленники, с которыми мы решили заниматься вместе. Вышлите по старому адресу 5 (пять) «Альдомедов». ***С уважением Ворошилов Н.А., Моск. обл.***

Получив письмо, за консультацией мы обратились к зам. директора НИИ пульмонологии СПбГМУ им. Павлова доктору медицинских наук, профессору ИГНАТЬЕВУ Вячеславу Анатольевичу.

«Применение «Альдомеда» во время лечения позволяет добиться наибольшей эффективности в борьбе: ***с бронхиальной астмой, эмфиземой легких, очаговым туберкулезом легких, хроническим бронхитом и другими хроническими недугами легких со спазмами бронхов (удушье с затрудненным выдохом).*** Систематическое использование аппарата позволяет улучшать состояние здоровья больным с заболеванием: ***сердечно-сосудистой системы, атеросклерозом, заболеваниями, вызываемыми нарушением обменных процессов в организме, опорно-двигательного аппарата (хондрозы, артрозы, радикулит и т.д.), остеохондрозы и т.д. Снижение лишнего веса и дальнейший контроль веса без медикаментов.***

Важное отличие дыхательного вибромассажера «Альдомед» от других дыхательных тренажеров: во-первых, это его небольшие размеры, позволяющие использовать в любом месте, по дороге на работу в общественном транспорте, на даче, в командировке, во время прогулок, на работе и дома. Достал из кармана и дыши на здоровье в любое свободное от забот время.



Сертификат соответствия № РОСС RU/AE44/H00034

Во-вторых, тренажер необычайно прост в употреблении, постоянно находится в рабочем состоянии, вы берете мундштук в рот и усилием несколько больше обычного делаете глубокие вдохи и выдохи (правила использования тренажера более подробно описаны в прилагаемой инструкции по применению).

В-третьих, при вдохе вы не вдыхаете углекислый газ с болезнетворными микробами, которые остались в тренажере после вашего выдоха. Лечебный эффект достигается только за счет правильного дыхания и тренировки диафрагмы и мускулатуры грудной клетки.

Самое главное, что уже через несколько сеансов применения тренажера вы почувствуете улучшение общего состояния всего организма, дышать становится легче. А у большинства людей, которые не могут жить без сигареты, пропадает желание курить. К чему, собственно, вы и стремились! Не забывайте после сеанса делать несложную операцию — протереть вибромассажер изнутри чистой ветошью или промыть теплой водой.

Дышите на здоровье».

В заключение приведем выдержки из некоторых писем.

Я более 15 лет страдаю ожирением 3-й степени, хроническим бронхитом и гипертонической болезнью. В марте 2004 года приобрела и использую дыхательный вибромассажер «Альдомед». Проконсультировалась со своим лечащим врвчом по выбору индивидуального режима дыхания. Результаты превзошли мои ожидания: через месяц нормализовалось давление, улучшился сон, почти полностью прошел кашель. К тому же за 2 месяца я похудела на 18 кг и чувствую себя намного лучше. ***Елизавета Степановна К., г. Красноярск.***

Приобрести дыхательный вибромассажер меня заставила жена в мве 2004 года. До этого я имел целый перечень хронических заболеваний, курил по 2 пачки сигарет в день в течение 20 лет, «заработал» язву желудка, мучила постоянная одышка. А после зимы ослабли руки и ноги , появилась апатия и депрессия, целыми днями лежал на диване и спал, мучили постоянные головные боли. После двух недель использования тренажера первым делом прошли хрипы и кашель, появилась бодрость, значительно меньше стала одышка, улучшился цвет кожи, вернулось настроение и работоспособность. И что самое удивительное, что за последние 4,5 месяца я знвчительно уменьшил прием лекарств. И обрвщался к врачу только за консультацией по уменьшению дозировки лекарств. Теперь прошу выслать еще 2 вибромассажера для моих детей. Так как они хотят начать здоровый образ жизни и бросить курить. Большое спасибо вам, создатели «Альдомеда», что вы есть! С уважением ***Федор Иванович П., Смоленская область.***

Приобрести дыхательный вибромассажер «Альдомед» можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: **302038 г. Орел-38, а/я 25 (ЗЖ), Отдел «Медицинские приборы».** В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами), полностью Ф.И.О., а также количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. **Стоимость дыхательного вибромассажера «Альдомед» 380 руб. + 8 % почтовые расходы. Во все бандероли вкладывается бесплатно каталог.** Получить подробную информацию, а также заказать его можно по телефонам: **8 (0862) 36-90-35, 49-50-77** с 9 до 17 часов, кроме выходных и праздничных дней или в нашем интернет-магазине: **www.med.ortes.ru**

Всем желающим высылается бесплатный каталог наших товаров. Для отсылки каталога вышлите конверт с обратным адресом с пометкой «Каталог».

Чтобы защитить себя от подделки и напрасной траты денег, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПРИОБРЕТАТЬ «Альдомед» У НАС. Остерегайтесь дорогой или дешевой не качественной продукции.

СИЛЬНЕЕ СМЕРТИ – ЛЮБОВЬ

Как создавался антиварикозный крем СОФЬЯ

Тяжело опираясь на палку, старик стоял у окна. Он уже давно не выходил из дома, с трудом передвигаясь по комнате. Мучительная болезнь – незаживающая трофическая язва на ноге – подтачивала силы, окрашивая жизнь в один тоскливый серый тон. Врачи, лекарства, операции – ничего не помогало. Будущее казалось беспросветным. Но сегодня его ждала радость: из Москвы должен был приехать старший сын, надежда и опора семьи.

Лечебная мазь, которую вез в родительский дом врач Николай Нужненко, была составлена им лишь для одного человека – горячо любимого и тяжко болеющего отца. Еще до поступления в Харьковский медицинский институт Николай очень серьезно интересовался лекарственными растениями, изучал методы народной медицины. Сейчас в Москве у него был свой медицинский центр с большой научной лабораторией, где проводились исследования природных, натуральных средств лечения. Ученые искали новые лечебные возможности лекарственных растений.

Но особый интерес вызывала у Нужненко гирудотерапия – лечение медицинской пиявкой, когда-то спасавшее при сотнях болезней. Наверно, сама судьба вела его к тому лекарству, которое было так необходимо больному отцу.

История медицинского использования пиявки уходит корнями в далекое прошлое, ею лечили еще 30 веков назад. В XVII – XIX веках пиявка была одним из основных средств лечения варикозного расширения вен, болезней сердечно-сосудистой и нервной системы, тяжелых незаживающих ран. В начале XX века Европа закупала у России 120 миллионов пиявок в год. Пиявками пользовалась семья императора Николая II, ими лечили Сталина.

В последние годы на Западе возник настоящий пиявочный бум. В секрете слюнных желез медицинской пиявки ученые обнаружили около 100 биологически активных веществ, которые обладают ценными лечебными свойствами, причем без побочных эффектов. Главные из них – очищение сосудов, растворение тромбов, заживление и укрепление сосудистых стенок, разжижение крови, улучшение кровообращения, снятие судорог и боли.

В лаборатории медицинского центра шли испытания новых препаратов на основе ферментов пиявки. Но одно дело – научный поиск, другое – спасение близкого, родного человека. Для лечебной мази, которой предстояло лечить отца, Н. Нужненко подобрал самые сильные, проверенные лекарственные растения. Добавил лечебные масла, витамины А и Е, созданный в лаборатории мощный антиоксидант витанол. И, конечно, экстракт ферментов пиявки.

Радость встречи как будто возродила отца, вопросам и рассказам не было конца. Одного только он избегал – разговора о своей болезни. И когда сын достал заветную баночку, отец безнадежно махнул рукой: «Да что там мазь, если даже операция не помогла». Вдвоем с матерью все-таки уговорили попробовать. А уже через две недели налицо были первые результаты: исчезли боли и судороги, особенно мучившие по ночам, язва уменьшилась, края ее посветлели, кожа на больной ноге начала розоветь и перестала шелушиться. В день отъезда сына старик первый раз вышел на улицу. А соседи, прослышавшие о чудо-мази, один за другим шли с просьбами: «Пришли и нам баночку, ноги болят – сил нет».

Вернувшись в Москву, Нужненко принялся выполнять заказы. Но скромных его сил явно не хватало, и к делу подключились сотрудники лаборатории. Тем более что чуть ли не каждому тоже понадобилась мазь с пиявкой, для себя или родных. Потоком шли благодарные отзывы, отец писал, что язва совсем зажила и он уже ходит на сенокос. А заказы все прибавлялись. И тогда было принято решение открыть на базе лаборатории промышленное производство лечебного крема.

Название ему дали символическое: СОФЬЯ – мать Веры, Надежды и Любови. Так появился известный сейчас всем антиварикозный крем СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ. В его производстве ученые использовали свою эксклюзивную разрвботку – систему микрокапсул. «Начиненные» лечебными веществами, микрокапсулы без потерь доносят их до очага болезни. СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ сразу же завоевала огромную популярность. Клинические испытания крем проходил в Ассоциации флебологов России, в НЦ Института сердечно-сосудистой хирургии им. Бакулева, получил самые высокие оценки. Но главная оценка – это благодарность людей, которым крем помог избавиться от тяжкого недуга, вернул радость жизни.

Крем СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ – созданный для родного, любимого человекв, служит теперь сотням тысяч людей.

Татьяна Трифонова.



Семен Антонович Нужненко с супругой

Подробную информацию можно получить по телефонам:

Москва 786-34-00, 366-09-44, 126-92-87, 456-20-39. **Благовещенск** 42-83-50, 52-75-03. **Брянск** 66-16-26. **Владивосток** 34-26-92, 48-04-92, 28-64-80. **Волгоград** 44-00-51. **Вологда** 21-98-61. **Екатерннбург** 36-01-55, 74-89-39, 355-04-38, 375-85-70, 78-87-15, 352-28-48, 376-66-31. **Зеленоград** 535-55-10. **Иваново** 37-63-81, 39-32-89. **Иркутск** 29-16-58. **Казань** 73-91-74, 54-47-11. **Калнннград** 36-02-01. **Краснодар** 60-56-45. **Красноярск** 52-94-77. **Набережные Челны** 58-70-18. **Находка** 64-19-13. **Нефтекамск** 4-26-14, 4-04-43. **Нижний Новгород** 66-56-61, 78-66-82. **Новосибирск** 66-63-93. **Омск** 65-12-36, 65-05-72. **Оренбург** 58-76-77. **Пермь** 18-14-88, 41-42-61. **Ростов-на-Дону** 44-69-47, 40-38-00, 95-00-40. **Салават** 6-18-16. **Самара** 35-19-84, 99-39-23, 42-33-28, 28-04-04. **С.-Петербург** 322-98-15, 103-45-30, 596-22-22, 567-01-29. **Саратов** 73-62-88. **Свободный** 2-26-05, 2-60-06. **Сельцо** 74-24-28. **Смоленск** 3-49-44. **Ставрополь** 23-01-18, 28-00-47. **Старый Оскол** 44-74-12. **Стерлнтамак** 24-72-17. **Тамбов** 56-66-66. **Тольяттн** 51-03-03,35-06-71, 50-88-50. **Томск** 43-00-44. **Тюмень** 37-34-40. **Уфа** 35-01-42, 52-43-45, 51-05-51, 24-05-66. **Хабаровск** 31-82-99, 55-36-25. **Чебоксары** 64-80-65. **Челябннск** 34-18-17, 41-83-25. **Якутск** 35-82-15, 35-76-79. **Актау** 51-39-04. **Алматы** 79-26-66. **Караганда** 73-21-21. **Костанай** 54-16-65. **Кнев** 552-22-58, 552-81-28, 417-81-85. **Горловка** 3-36-51. **Донецк** 381-11-38. **Львов** 67-09-70. **Новоград-Волынскнй** 5-61-62. **Одесса** 22-01-75, 22-24-08, 35-82-39. **Полтава** 50-82-89. **Снмферополь** 51-04-87. **Харьков** 783-95-97. **Чернигов** 10-63-26.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Заместнтель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р - печатается на правах рекламы.
Рукописи ие возвращаются и ие рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса»
125993, ГСП-3 Москва, А-40,
ул. «Правды», 24

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216.
Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны: редакция и издательство:
287-82-99, 215-39-26, 287-22-38 и факс: 216-36-34.
Отдел распространения: т/ф 287-85-96
Отдел подписки: 261-62-93
«Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ».
Индекс 50153. **Издается с ноября 1992 г.**
Объем 4 п. л. Цена свободная. Общий тираж 3.185.575 экз. Заказ № 405222
Тираж «Медиа-Пресса» 2 556 475 экз. Подписано в печать 24.11.2004
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

